

SPALENI PRACĄ



Pracowitość, to cecha, która niewątpliwie charakteryzuje poznaniaków. Swoje obowiązki wykonują sumiennie i z zaangażowaniem. Czy potrafią sobie jednak radzić ze stresem w pracy? Od nowego roku zdiagnozowane wypalenie zawodowe będzie uznawane za chorobę. W takiej sytuacji lekarz będzie mógł wystawić zwolnienie. Czy to dobre rozwiązanie? Czym jest wypalenie zawodowe i jak się objawia? **Violetta Nowacka** – psycholog i psychoterapeuta „SELF – przyjazne terapie”, opowie, w jaki sposób sobie z nim radzić i jak go unikać.

ROZMAWIA: ANNA SKOCZEK | ZDJĘCIA: WWW.SELF-PSYCHOLOGIA.PL, UNSPLASH



Chyba każdemu zdarzyło się narzekać na swoją pracę. Czym niechęć różni się od wypalenia zawodowego?

Violetta Nowacka: Wypalenie zawodowe to dolegliwość, która objawia się na czterech płaszczyznach. Fizycznej, emocjonalnej, umysłowej i duchowej. Na poziomie fizycznym mamy do czynienia z bólami głowy, brzucha, dolegliwościami jelitowymi oraz żołądkowymi. Pojawiają się też zaburzenia snu. Może to być albo nadmierna senność, albo częste wybudzanie się. U pacjentów zaobserwować można również skoki ciśnienia, spadek odporności i chroniczne zmęczenie.

Co w tym stanie dzieje się z naszymi emocjami?

Bywamy w stanie ciągłego rozdrażnienia. Częściej występuje irytacja, ale pojawia się też przewlekłe uczucie bezradności, bezsilności. Osoby w tym stanie często izolują się od innych ludzi. W takim odosobnieniu natomiast bywa, że wpadają na pomysł, by rozweselać się różnymi używkami. Nie potrafimy się zaangażować już w pracę. Kompletnie znika poczucie radości z wykonywanych obowiązków, a przeciążony układ nerwowy nie pozwala na odczuwanie innych pozytywnych emocji. Nasilają się z kolei te trudne. Zauważamy problemy również na poziomie umysłowym. Są to nagłe problemy z koncentracją, z pamięcią. Nie możemy się skupić na czynnościach, które dotąd nie sprawiały nam żadnego problemu.

Czy objawy emocjonalne są podobne do tych duchowych?

W tej ostatniej płaszczyźnie widzimy, że ludzie tracą jakiegokolwiek poczucie sensu. W związku z popełnianymi błędami pracownicy zaczynają źle o sobie myśleć. Widzą, że pracowali wydajnie przez całe lata i nagle wszystko się zmieniło. Tracą wtedy wiarę we własne możliwości, poczucie własnej wartości. Te objawy nie pojawiają się nagle. Z czasem jednak się nasilają i jeśli występuje większość z nich, to nie można funkcjonować prawidłowo.

Co sądzisz o tym, że wypalenie zawodowe będzie jednostką chorobową?

Oczywiście ma to swoje plusy i minusy. Zaczę od minusów. Do listy chorób, na które można dostać zwolnienie, doszła kolejna choroba układu nerwowego, której objawy może opisać każdy. Niestety zazwyczaj skutek jest taki, że zwiększa się liczba ludzi czujących się źle. To najprostsza droga do wspierania bezradności. Jeśli już pojawia się diagnoza danej choroby, to według wielu nie trzeba zajmować się czynnikami, które mogły ją spowodować.

W tym przypadku można uniknąć choroby?

Nie mówimy o wirusie, który nagle atakuje nasz organizm. Układ nerwowy załamuje się przez dłuższy czas i mają na to wpływ nasze wewnętrzne reakcje. Na przykład przez odczuwanie nadmiernego stresu. Na wypalenie zawodowe wpływa niewątpliwie praca w złych warunkach, z mobbingującym szefem, czy też praca w ciągłym stresie. Ale przecież nie musimy pracować w takim destrukcyjnym dla organizmu środowisku i pozostawać tam tak długo, aż się wypalimy. Jeśli jednak ograniczymy się do tego, że ludzie zaczną brać leki na wypalenie zawodowe, zapewne podobne do tych, które biorą chorując na depresję czy zaburzenia lękowe, to pracownicy nie będą chcieli niczego w życiu zmieniać. Będą mówili, że są chorzy i będą odpoczywać tylko dzięki chemii. Nie wezmą odpowiedzialności za to, co w nich samych sprawia, że ich układ nerwowy przestaje funkcjonować prawidłowo. A przemęcza go nie sam czynnik zewnętrzny, tylko nasza reakcja na ten czynnik.

Na przykład.

Chodzi o to, jakie pojawiają się w nas emocje i jak się zachowujemy w różnych sytuacjach. Powinniśmy zastanowić się, co sprawia, że reagujemy stresowo na sytuacje pojawiające się w pracy. Jakie sytuacje i dlaczego załamują nasz system nerwowy?

Pewnie pomógłby w tym specjalista...

Oczywiście, że system opieki zdrowotnej w kwestii psychologii czy psychiatrii w Polsce jest kiepski. Dla wielu osób będzie to jednak kolejny powód do narzekania. Niemniej uważam, że jeśli ktoś bardzo chce coś w sobie zmienić, to znajdzie sposoby i niekoniecznie będzie to płatna sesja terapeutyczna. Można poczytać książki, wiele informacji można też znaleźć w Internecie. Potrzeba jedynie odrobinę woli, żeby ich poszukać. Ale jak powiemy sobie, że to choroba i należy nam się zwolnienie, to odpoczniemy chwilę w domu, a później znowu wrócimy do tych samych warunków, z tym samym umysłem. W takiej sytuacji to kwestia czasu i znowu czeka nas załamanie. To najlepszy sposób na to, żeby do końca życia brać leki.

To co należałoby zrobić?

Wypalenie zawodowe, to brak życiowej równowagi. Czyli nadmierne obciążanie się w pracy i nieumiejętność zrównoważenia tego po wyjściu z pracy. Ludzie wypaleni często mówią, że nie mają czasu na wypoczynek. Okazuje się też, że ich jedynym pomysłem na relaks jest siedzenie przed telewizorem z chipsami i piwem. A to przecież nie jest żaden odpoczynek dla naszego układu nerwowego. Ten potrzebuje czegoś, co jest bardziej wartościowe.

Czyli?

Człowiek potrzebuje kontaktu z naturą, ruchu, sportu, oglądania przyjemnych dla układu nerwowego rzeczy. Na pewno nie jest to film akcji, w którym jest mnóstwo bodźców, strzelanie, pulsujące światła itd. Trzeba też zdrowo jeść, odpowiednio spać. Odpoczynek, to też spotkania z ludźmi w życzliwej atmosferze. Trzeba zmienić styl życia, znaleźć hobby, które po pracy sprawi człowiekowi radość. Przecież to właśnie robienie czegoś z przyjemności regeneruje układ nerwowy. Ludzie dziś przestają się zastanawiać nad tym, co sprawia im przyjemność. Wracają z pracy jak roboty i zasiadają do rutynowych pseudo przyjemności, które jeszcze w dodatkowy sposób ich obciążają. Nałogowe oglądanie telewizji, programów informacyjnych, wszystkich stresujących rzeczy... To nie jest odpoczynek.

Od czego w takim razie zacząć zmiany, jeśli czujemy nadciągający kryzys?

Przede wszystkim trzeba zadać sobie pytanie, czy potrafisz się relaksować. Co robisz, żeby odpocząć? Ile czasu robisz te rzeczy czynnie, a ile biernie? Najlepiej spisać sobie na kartce to, co robisz po pracy, czy w trakcie pracy, żeby odciążyć swój układ nerwowy. Chodzi tu o zdrowe, praktyczne rzeczy, jak na przykład treningi oddechowe czy krótkie medytacje. To fantastyczne rzeczy, które w kilka minut mogą spowodować pełne odprężenie. Czasem ludzie mówią mi, że odpoczywają uprawiając sport albo sprząając dom. Trzeba więc sprawdzić, czy w ogóle dajemy ciału wytchnienie. Sporo osób ma dziś taki problem, że jak się relaksują, to czują się źle. Myślą wtedy, że marnują cenny czas, albo że się lenią i przez to są nic nie warte. Oprócz kwestii odpoczynku powinniśmy przemyśleć kilka spraw związanych z pracą.

Jakich?

Czy ja tę pracę w ogóle lubię? Czy wykorzystuję w niej swoje talenty i umiejętności? Jeśli się w niej nudzę, nie interesuje mnie, albo nie wykorzystuję swoich zdolności, to może to powodować frustrację. Wtedy wypalenie zawodowe mamy gwarantowane. Praca to prawie połowa naszego życia. Jeżeli tkwię w takiej, której nie lubię, to jak mogę się w niej dobrze czuć? W takiej sytuacji nasz układ

nerwowy prędzej czy później musi się załamać. Powinniśmy zastanowić się też, czy warunki pracy nam odpowiadają. Czy tkwimy w toksycznym środowisku, bo mamy na przykład szefa, który jest mobbingujący, a firma ma eksploatacyjne zarządzanie? Jeśli pozwalam sobie na to, to nawet najlepszy relaks nie uratuje sytuacji.

Jeśli faktycznie utknęliśmy w takim miejscu, to co dalej?

Trzeba się zastanowić, czy mogę tę pracę zmienić, albo czy mogę stawić czoła temu, co mnie w tej pracy spotyka. Czasami ludzie wypala sam fakt, że nie są asertywni i nie mają odwagi się bronić. Nie potrafią walczyć o swoje.

Czyli problem może być w nas?

Czasem tak. Warto sprawdzić, jakie jest nasze nastawienie i wewnętrzne strategie. Ludzie czasami mają tak zaburzone podejście do pracy, że nawet jeśli nie mają wymagającego szefa, ani nikt im niczego nie każe, to sami robią sobie największą krzywdę. Wychodzą przed szereg, biorą na siebie obowiązki innych, albo nie potrafią odmówić i pozwalają się przytłoczyć zadaniami. Są też tacy, którzy mają bardzo wyśrubowane wewnętrzne standardy. Funkcjonuje u nich surowy wewnętrzny krytyk lub wewnętrzny poganiacz. Ten typ pracownika wynosi często pracę do domu, bo wydaje mu się, że tak musi być, że musi być coraz lepszy. Jest też typ pracownika, któremu się wydaje, że ciągle musi na coś zasłużyć. Na uznanie szefa, na sympatię współpracowników, na podwyżkę.

A jeśli ktoś pracuje, bo musi zarobić na dom, na rodzinę, na kredyt?

To jest właśnie ten kolejny schemat myślenia. Ludzie wmawiają sobie, że praca w toksycznym środowisku, z mobbingującym szefem, to jedyne na co zasługują, żeby się utrzymać przy życiu. Mają kredyt, rodzinę, więc całe życie muszą się zgadzać na to, co ich uwiera. To jest nedoręczne. Często porównują to do kopania rowu łyżeczką. Ktoś kopie tą małą łyżeczką, a inny podchodzi i mówi do niego, że trzy kilometry dalej stoi koparka. W odpowiedzi słyszy jednak „nie mam czasu po nią pójść, bo kopie”. I to jest właśnie to. Nie mam czasu sięgnąć po strategię, które mogą poprawić moje życie, bo muszę pilnować swojego rowu i łyżeczki. A może kupiliśmy na kredyt zbyt duży dom, na który nie mamy siły już harować? Może warto zastanowić się nad jego sprzedażą? Jeśli wydaje nam się, że jesteśmy w ciężkiej sytuacji, to musimy się zastanowić na początku, czy mamy jakąkolwiek możliwość ruchu. Powinniśmy szukać rozwiązań, bo jeśli nie będziemy ich szukać, to nasz obciążony wszystkimi stresami układ nerwowy i tak kiedyś się załame. ■