Jak uniknąć wypalenia w zawodach związanych z opieką

Syndrom wypalenia zawodowego, rozumiany jako zespół emocjonalnego i fizycznego wyczerpania związanego z wykonywaną pracą, jest w psychologii pojęciem dość nowym. Nic dziwnego, że został „odkryty" i nazwany w czasach, których znakiem rozpoznawczym jest zawrotne tempo życia, zewnętrzna presja osiągania sukcesów i konieczność pokonywania coraz wyżej ustawionych poprzeczek.

Wypalenie zawodowe nie pojawia się z dnia na dzień. Jest procesem, polegającym na kumulowaniu się nieodreagowanych emocji, frustracji, zmęczenia. Mimo, że ma ono swoje źródło na gruncie zawodowym – przekłada się automatycznie na wszystkie sfery życia. Kojarzone jest często z ludźmi, robiącymi szybką karierę w warunkach korporacyjnego współzawodnictwa, z kadrą menedżerską, z osobami na stanowiskach wymagających dużej odpowiedzialności oraz podejmowania trudnych decyzji. W gruncie rzeczy jednak może ono dotknąć przedstawicieli każdej grupy zawodowej.

Na szczególne ryzyko wypalenia zawodowego narażone są osoby, których praca wymaga intensywnego kontaktu z ludźmi, osobistego zaangażowania w ich sprawy i problemy. Mowa tu o „zawodowych pomagaczach" – nauczycielach, trenerach, psychologach, a także przedstawicielach zawodów medycznych – lekarzach, pielęgniarkach czy opiekunkach – i na tej grupie zawodowej chcielibyśmy się w niniejszym opracowaniu skupić.

Istotą niesienia pomocy jest bliska interakcja z innymi ludźmi – codzienny kontakt z ich problemami, cierpieniem, bólem. „Narzędziem" pracy osób zajmujących się profesjonalnie opieką są własne emocje, empatia, zainteresowanie, cierpliwość oraz niejednokrotnie poświęcenie. Osoby te, pracując „samym sobą", zmuszone są unieść psychicznie bagaż problemów i przeżyć swoich pacjentów czy podopiecznych. Charakter pracy wymaga jednocześnie „trzymanie w karbach" i kontrolowania własnych reakcji, co stanowi dodatkowy czynnik obciążający.

Jeśli długotrwałe obciążenie emocjonalne, poczucie wewnętrznej „gotowości", stres i zmęczenie, nie są odpowiednio równoważone i neutralizowane – prędzej czy później prowadzą do wyczerpania. Musimy pamiętać o tym, że każdy z nas wyposażony jest w indywidualną „baterię" energii psychicznej. Jej zasoby nie są nieograniczone, a eksploatowane nadmiernie

szybko ulegają wyczerpaniu. Dlatego tak ważna jest dbałość o regularne jej uzupełnianie i znalezienie skutecznych sposobów na regenerację sił.

Stojąc na stanowisku, że lepiej jest zapobiegać niż leczyć – chcielibyśmy przypomnieć kilka zasad, których przestrzeganie pozwoli zachować życiową harmonię i nie dopuścić do wypalenia zawodowego.

Dystans i asertywność

Niezależnie od tego, jak bardzo absorbująca jest twoja praca i jak mocno angażujesz się w problemy pacjenta, postaraj się nie identyfikować się z nimi nadmiernie – bardziej, niż to rzeczywiście konieczne. Pamiętaj, że umiejętność oddzielania sfery służbowej od prywatnej jest kluczowa dla twojej kondycji psychicznej. Nie angażuj swoich emocji tak, jakby sprawy zewnętrzne i problemy pacjenta dotyczyły bezpośrednio ciebie. Zdrowy dystans w żaden sposób nie umniejszy skuteczności ani profesjonalizmu twego działania. Staraj się też pamiętać o asertywności. Naucz się odmawiać, jeśli jakieś zadanie przekracza twoje możliwości, albo musi się odbyć kosztem twojego wolnego czasu. Komunikuj swoje potrzeby.

Wsparcie

Jednym z najskuteczniejszych sposobów neutralizowania stresu zawodowego jest wsparcie innych osób. Rozmowa z życzliwym słuchaczem pozwala „wyrzucić” z siebie skumulowane emocje, rozładować napięcie. Wspólnie przeanalizowanie problemu pomaga przyjrzeć mu się z pewnej perspektywy, wyciągnąć wnioski, być może nawet dostrzec zalety – w końcu każda sytuacja czegoś nas uczy. Dobrym pomysłem jest organizowanie grup wzajemnego wsparcia wśród osób o podobnych doświadczeniach zawodowych.

Organizacja pracy

Jeśli źródłem stresu w twojej pracy jest poczucie braku kontroli i chaos – staraj się zaplanować wcześniej cele na każdy dzień, tydzień czy miesiąc. Ważne, by były one realne, możliwe do osiągnięcia. Uporządkuj czas pracy tak, by określone zadania miały swoją stałą porę i

kolejność.

Jeśli należysz do osób twórczych i nuży cię monotonia – nie wykonuj swoich obowiązków rutynowo i mechanicznie, mimo, że tak dobrze już je znasz. Poszukaj nowych sposobów działania – urozmaicaj, udoskonalaj, ucz się nowych rzeczy, kreuj.

Równowaga i odpoczynek

Zachowaj zdrowe proporcje między pracą, a życiem poza nią. Praca powinna być tylko jedną z twoich aktywności, poza którą jest czas na spotkania z bliskimi, rozrywkę, zabawę, hobby – na to, co po prostu sprawia ci największą przyjemność i wprawia w dobry nastrój. Jeśli w ciągu dnia masz dużo kontaktów z ludźmi – pozwól sobie po pracy na wyciszenie i chwilę samotności. Wybierz się na spacer do parku, popracuj w ogrodzie, posłuchaj muzyki. Zalecanym sposobem na odreagowanie i odprężenie jest też aktywność fizyczna. Wypoczywaj jak umiesz najlepiej, pamiętając, że zachowanie równowagi między tymi dwoma światami jest warunkiem koniecznym, by prywatnie być szczęśliwym człowiekiem, a zawodowo – efektywnym pracownikiem.

Źródło: Promedica24

_____

{fcomment}