

ks. dr hab. Paweł Sobierajski  
AM Katowice

### **PODCIĘTE SKRZYDŁA...**

Zespół wypalenia zawodowego  
i radzenie sobie z nim w codziennej praktyce.

#### **WYPALENIE ZAWODOWE**

- stan wyczerpania emocjonalnego, psychofizycznego i duchowego
- przejawiający się spadkiem zainteresowania pracą, obniżoną aktywnością,
- brakiem satysfakcji z wykonywanych czynności” (H. Sęk. Wypalenie zawodowe. PWN. 2014)

#### **ZESPÓŁ WYPALENIA ZAWODOWEGO**

- zespół objawów psychosomatycznych związanych z odczuwaniem
- niechęci, niemocy, bezradności, bezsilności wobec osobistej egzystencji
- z pragnieniem zachowania dystansu, rezygnacji, ucieczki i szybkiej zmiany

#### **PREKURSORY WYPALENIA**

- brak poczucia samokontroli,
- niska samoocena i odporność psychiczna,
- unikowe strategie radzenia sobie ze szkodliwym stresem
- realizacja wygórowanych potrzeb (bożek ciągłego rozwoju - brak umiaru)
- *nudna, rutynowa praca i działanie pod zewnętrznym przymusem*
- *brak akceptacji, wsparcia, nagrody, nieumiejętność delegowania zadań*
- *szalone tempo wysokorozwiniętych społeczeństw – ekstremalne współzawodnictwo*
- *„mentalny obowiązek - przymus dorównania innym” pogłębiony kryzysem środka życia*

#### **OZNAKI WYPALENIA**

- pracoholizm i ograniczanie czasu osobistego relaksu
- zaburzenia snu i przemęczenie, wzmożone pobudzenie nerwowe
- utrata poczucia własnej wartości, wyobcowanie, frustracja, lęk, chęć zmiany / ucieczki

#### **MITY NA TEMAT LECZENIA ZWZ**

- Zlekceważyć! / Wycofać się!
- Dorównać innym! / Zająć się tylko pracą!
- Poświęcić się bez reszty! / Nigdy nikomu nie ufać!

#### **OPTYMALNA DROGA WYJŚCIA Z ZWZ**

- dobra diagnoza
- odpowiedni trener
- optymalny odpoczynek
- zmiana osobistego nastawienia
- korekta / zmiana warunków życia i pracy