

WYPALENIE ZAWODOWE CHOROBA XXI WIEKU

MATERIAŁY POWSTAŁE W WYNIKU KONSULTACJI I WARSZTATÓW
PSYCHOLOGICZNYCH DLA LIDERÓW
ORGANIZACJI SENIORALNYCH I WOŁONTARIUSZY



Partnerem wydarzenia jest Samorząd Województwa Mazowieckiego



Wstęp

Zmęczeni trudami dnia codziennego, troską o bezpieczną przyszłość, ustawicznymi problemami ze spięciem nadwyrężonego inflacją budżetu domowego, przerażeni eskalacją wojen na świecie oraz innymi kataklizmami, które w każdej chwili mogą osiągnąć naszej przestrzeni życiowej, z nadmierną siłą odczuwamy własne dysfunkcje zdrowotne, zniechęcenie, zmęczenie pracą, a czasem wręcz tracimy wiarę w sens tego, czemu z wielką pasją poświęcaliśmy się przez wiele ostatnich lat.

Doświadczają takich doznań szczególnie liderzy organizacji senioralnych, ich wolontariusze jak również seniorzy obarczeni rodzinnymi obowiązkami, które czasem ich przerastają.

Mając za sobą niekiedy 40. letnią, dobrą karierę zawodową i doświadczenia w pracy społecznej, mieli oni dotychczas dobre samopoczucie i przeświadczenie o swoich wysokich kwalifikacjach. Sądzieli, iż teraz będzie czas na odcinanie kuponów od wcześniejszych sukcesów zawodowych.

Nagle doświadczają niemiłego uczucia, że zadania, jakie przed nimi stoją przerastają ich.

Pojawiają się konflikty międzyludzkie, które trzeba rozstrzygać, problemy z zarządzaniem dużymi zespołami ludzkimi, współpracą z innymi podmiotami, trudności z poruszaniem się silnie z informatyzowanym świecie.

Także relacje rodzinne czasem niezwykle się komplikują, kiedy w rodzinie pojawiają się synowie, zięciowie, wnuki. Zamiast czuć się seniorem rodu, głową rodziny, mentorem - doradcą dla wnuków, czują się intruzami we

własnym domu, spychani na margines życia towarzyskiego, rodzinnego.

Pojawia się uczucie niespełnienia, zawodu, nieprzydatności, frustracje, niska samoocena, kompleksy. Czasem nawet ciężka depresja.

Osamotnienie, obniżona samoocena, utrata wiary w sukces oraz brak perspektyw powoduje, że zamykamy się w sobie, odczuwamy obniżenie poziomu bezpieczeństwa, tracimy wiarę we własne możliwości.

Stan taki określa się jako **wypalenie zawodowe**, chociaż może dotyczyć nie tylko pracy zawodowej ale także działalności społecznej, obowiązków rodzinnych, a także zaniku zainteresowania wieloma dotychczasowymi pasjami, np. artystycznymi, turystycznymi itp.

Jeśli spostrzeżesz u siebie objawy wypalenia, z tym większą uwagą przeczytaj wskazówki, jak sobie z nimi poradzić, aby odzyskać dawną aktywność.

Jeśli chcesz porozmawiać o swoich problemach z fachowcem zapraszamy też na indywidualne porady psychologiczne.

Miej świadomość, iż wiele osób ma podobne problemy i można z nimi skutecznie walczyć.

Niezbędna jest więc otwartość i realna, krytyczna ocena przyczyn tego zjawiska.

Z życzeniami odzyskania pogody ducha i kreatywności w działaniu

Zespół autorów

Wypalenie zawodowe chorobą XXI wieku

Dla większości ludzi praca zawodowa, a także społeczna jest sensem życia, a przynajmniej rzeczą niezwykle ważną, wypełniająca jedną trzecią, a często połowę doby.

Szczególnym rodzajem „pracy zawodowej” chociaż najczęściej nieodpłatnej i bardziej wyczerpującej i odpowiedzialnej niż praca w fabryce, jest rola opiekuna osoby niepełnosprawnej.

Mamy takie osoby niemal w każdej rodzinie, a na pewno w naszej najbliższej przestrzeni, sąsiedztwie.

Oprócz wysokich wymagań kwalifikacyjnych, potrzebna jest do niej wyjątkowa cierpliwość, empatia, kultura osobista, poczucie humoru, 24-godzinna gotowość, często także siła fizyczna niezbędna do czynności higienicznych i opiekuńczych.

Stając przed wyzwaniem podjęcia opieki nad osobą niepełnosprawną opiekunowie traktują ją jak rodzaj misji do spełnienia, próbę charakteru, rozpoczynają pracę z uczuciem pełnego zaangażowania. Przepelnia ich energia, są pełni zapału, gotowi poświęcać czas i wkładać wysiłek w zadania, w które się zaangażowali.

Czują się potrzebni i wierzą, że ich praca ma głęboki sens. Towarzyszy im bowiem przekonanie, że opieka nad osobą bliską będzie skutkowałą poprawą jej stanu zdrowia, jej wdzięcznością, uznaniem rodziny i otoczenia, wyznaczy im ważne miejsce w społeczeństwie, da satysfakcję i potwierdzi posiadane kwalifikacje, wysokie morale i przydatność, dostarczy satysfakcji i poczucia wysokiej wartości, bez względu na to czy sama praca jest pasjonująca.

Bywa jednak, że zapał wygasa.

Ambicja, aktywność, perfekcjonizm, obowiązkowość i samokrytyka – każda z tych cech w skrajnej postaci zwiększa ryzyko wypalenia.

Wypalenie nie przychodzi nagle, jest procesem, którego jednym z pierwszych symptomów jest zanik zaangażowania spowodowany przemęczeniem, frustracją, poczuciem bezradności.

Najczęściej nie jest konsekwencją sporadycznych traumatycznych zdarzeń, ale następującym powoli wyniszczaniem psychicznym.

Spodziewana wdzięczność podopiecznego zamienia się w ustawiczne niezadowolenie, brak chęci do współpracy w czynnościach opiekuńczych czy rehabilitacyjnych, często agresję, oskarżenia, w wyniku czego energia opiekuna ulatnia się, pojawia się wyczerpanie fizyczne i psychiczne, rutyna i obowiązek zastępuje misję, zaangażowanie zmienia w cynizm, poczucie niesprawiedliwości, a skuteczność w jej brak, czyli nieskuteczność.

Pani Ludwika w czasie spotkania z psychologiem dzieli się swoimi problemami:

- Stan mojej mamy cierpiącej na demencję gwałtownie się pogorszył. Ustawicznie oskarża mnie o złe traktowanie, głodzenie, a nawet chęć otrucia. Nie tylko nie chce współpracować przy rehabilitacji ale robi wszystko aby zwykłe, codzienne czynności np. karmienia, mycia, przebierania przeradzały się w awantury. Wzywa policję, straż pożarną, opiekę społeczną i wszelkie możliwe służby interwencyjne. Przez

mój dom przechodzą niezliczone wizyty, kontrole żądające wyjaśnień. W czasie tych wizyt mama staje się miła, przytomna, logicznie formułuje zdania, przekonująco mówi o swoich krzywdach doznawanych ode mnie.

Nie mam już sił znosić takich upokorzeń i niesprawiedliwości i dojrzałam do decyzji oddania jej do domu opieki, co sama dotychczas uważałam za absolutnie niedopuszczalne.

W nieodosobnionych przypadkach, jakie opisuje Pani Ludwika, dominującym uczuciem staje się nieznośne znużenie, poczucie niesprawiedliwości i bezradności oraz braku perspektyw.

Pan Stanisław, niegdyś pasjonat czytania i podróży, opowiada...

Od dwóch lat nie przeczytałem żadnej książki. Nie mogę skoncentrować się na akcji, nużą mnie długie opisy. Tracę orientację w śledzeniu skomplikowanych intryg lub zawilosci narracji. Problemy bohaterów wydają mi się albo śmieszne albo irracjonalne.

Podobnie jest z podróżami. Marzę o egzotycznych podróżach, na które wreszcie mógłbym sobie pozwolić. Niegdyś byłem perfekcjonistą w ich organizowaniu. Długo i starannie je planuję. Lecz kiedy zbliża się termin wyjazdu zaczynam odczuwać paniczny strach przed ewentualną katastrofą komunikacyjną, chorobą, napadem emigrantów, okradzeniem mieszkania i sto innych i kombinuję jak tu wycofać się z zaplanowanego wyjazdu. Podobne objawy obserwuję u innych potencjalnych uczestników podróży, którzy są ze wszystkiego niezadowoleni i obarczają mnie winą za wszelkie swoje frustracje, rozczarowania i niedogodności.

Zamiast aktywnego wypoczynku oraz wielkiej ekscytacji i przyjemności odczuwam przejmujący stres i postanowienie „nigdy więcej...”

Jeden z długoletnich zasłużonych liderów UTW zdradza uzasadnienie decyzji o wycofaniu się z prowadzenia organizacji.

Powołałem do życia piękną organizację senioralną. Poświęciłem jej prowadzeniu i rozwijaniu cały swój czas, zdobyte w zawodzie

kwalifikacje, a nawet własne pieniądze. Uznanie jej członków było dla mnie największą nagrodą i satysfakcją. Z czasem w jej szeregach pojawiły się osoby toksyczne, roszczeniowe, niedowartościowane, zazdrosne o cudze sukcesy, które własne frustracje, zawody życiowe przenosiły na innych. Ustawiczne oskarżenia, donosy do różnych władz, pomówienia o rzekome korzyści, jakie odnoszę, nasyłanie różnych kontroli, hejt w mediach społecznościowych spowodowały, że mój czas, zdrowie i nerwy były ustawicznie zaabsorbowane polemikami, wyjaśnieniami, koniecznością udawadniania niewinności itp. nieefektywnymi, a niezwykle wyczerpującymi zajęciami.

Złożyłem rezygnację ze wszelkich funkcji, a teraz patrzę jak dzieło mojego życia chyli się ku upadkowi, wdeptywane jest w ziemię, bo w/w wymienione osoby, poza ustawiczną krytyką i wskazywaniem palcem co powinno być zrobione przez innych, same nie potrafią nic zrealizować. Przygarnąłem ze schroniska trzy bezdomne psy i im poświęcam swój czas i troskę.

Pani Maria relacjonuje swoje problemy.

W mojej rodzinie urodziło się niepełnosprawne dziecko. Wszyscy podjęli heroiczne próby zapewnienia mu w miarę dobrych warunków leczenia i rehabilitacji, lecz bezpośrednia, codzienna opieka spoczęła na moich barkach. Postrzegam to zajęcie jako szczególną dziejącą misję, która dla mnie samej jest wielką próbą charakteru. Poświęciłam się jej bez reszty, a uśmiech na twarzy chorego dziecka był dla mnie motorem do kolejnych trudów i wyrzeczeń.

Jednak dziś mój podopieczny waży 60 kg. Pojawiły się u niego objawy agresji, napady złości, z którymi ja sobie już nie radzę. Czynności pielęgnacyjne, transport na rehabilitację czy chociażby zwykłe spacerzy z inwalidzkim wózkiem przy tak dużym pacjencie także nadwyrężyły moje zdrowie i za chwilę ja będę kolejną w rodzinie osobą niepełnosprawną wymagającą opieki.

Jak powiedzieć rodzinie, że to już koniec mojej misji, że teraz ja wymagam szczególnej troski?

Symptomy wypalenia

Choć symptomy wypalenia nie pojawiają się z dnia na dzień i trudno na początku je zdiagnozować, istnieje szereg działań, dzięki którym możemy skutecznie z nim walczyć. Oto objawy, które powinny zaalarmować nas, że dzieje się coś złego.

Po ich zaobserwowaniu postarajmy się odpocząć od pracy – skorzystajmy z urlopu wypoczynkowego lub zajmijmy się czymś innym, chociaż korespondencja z naszymi słuchaczami wskazuje, iż w praktyce nie jest to takie proste.

Możemy także poszukać pomocy u psychologa, który doradzi nam, jak radzić sobie ze stresem.

1. Chroniczne zmęczenie

Odczuwamy ciągły brak energii, senność, zmęczenie – wystąpienie i utrzymywanie się podobnych dolegliwości powinno dać nam do myślenia i skłonić do poddania się badaniom lekarskim.

2. Kłopoty ze snem

Silny stres doświadczany podczas pracy może sprawić, że zaczniemy mieć trudności z zasypianiem, co będzie potęgowało uczucie zmęczenia. Zażywanie środków nasennych to tylko doraźne działanie, a nie rozwiązanie problemu.

3. Problemy z koncentracją

Niedobór snu i stale odczuwane zmęczenie wpływają na zdolność koncentracji. Niemożność skupienia się na wykonywanych zadaniach może świadczyć o tym, że potrzebny nam odpoczynek albo... zmiana charakteru pracy.

4. Wahania nastroju

Płynne przechodzenie od stanu euforii do przygnębienia może obrazować naszą kondy-

cję psychiczną. Wpływa na nią np. długotrwała stres i niepokojąca sytuacja w firmie.

5. Negatywne emocje

Poczucie, że nie jesteśmy dość dobrymi czy ofiarnymi opiekunami/pracownikami stała obecność negatywnych myśli, osamotnienie – ciągle doświadczanie takich stanów w związku z pracą jest wycieńczające i nie powinno być normą.

6. Cynizm wynikający z poczucia bezsensu

Chroniczne odczuwanie negatywnych emocji i brak satysfakcji z aktywności zawodowej/społecznej/opiekuńczej często prowadzi do tego, że nie dostrzegamy celowości swoich działań, przez to możemy stawać się cynicami wobec współpracowników, a nawet podopiecznego.

7. Choroby psychosomatyczne

Bóle głowy lub brzucha, które pojawiają się bez wyraźnych przyczyn, mogą być reakcją organizmu na długotrwałe doświadczany stres.

8. Zwiększona skłonność do używek

Symptodem wypalenia i reakcją na nadmierny stres jest także wyraźny wzrost liczby wypalanych papierosów, sięganie po nowe używki, wpadanie w sidła nałogu. Daje chwilowe, pozorne wytchnienie ale nie tylko nie usuwa lecz wzmacnia problem.

9. Unikanie kontaktu z ludźmi

Wycofywanie się z życia społecznego i towarzyskiego, mimo że dotychczas uważaliśmy się za osoby otwarte i kontaktowe, to również powód do niepokoju.

Zamierają kontakty międzyludzkie, rodzinne, narasta poczucie osamotnienia, wyizolowania i nieprzystosowania do żadnej grupy towarzyskiej.

10. Utrata wiary we własne możliwości

Zmęczenie pracą może sprawić, że przestaniemy czerpać radość z tego, co robimy i wątpimy w swoje kompetencje oraz zdolności, nie mając ku temu powodów.

Odczuwamy strach przed nowymi wyzwaniem, a nawet przyjemnościami jak podróże, spotkania rodzinne, towarzyskie itp.

Tych objawów nie można ignorować!

W radzeniu sobie z wypaleniem zawodowym pomocne jest podejście składające się z trzech kroków:

Rozpoznaj – bądź czujny, nie lekceważ pojawiającego się wypalenia zawodowego. Dowiedz się, jakie są jego objawy i naucz się je rozpoznawać.

Przywróć równowagę i wprowadź dodatkowe środki zaradcze – poszukaj wsparcia, zaplanuj odpoczynek i naucz się sposobów radzenia sobie ze stresem.

Zapobiegaj prawdopodobieństwu pojawienia się ponownego wypalenia, traktując priorytetowo swoje zdrowie psychiczne i fizyczne, a tym samym buduj odporność psychiczną, pomagającą w powrocie do równowagi podczas doświadczania trudności w życiu codziennym i zawodowym.

Oto kilka kroków do realizacji powyższych zasad.

Rada 1. Nie izoluj się od otoczenia

Nie mamy ochoty na towarzystwo. Nie jest to jednak dobry wybór.

Kontakt społeczny jest naturalnym antidotum na stres, a rozmowa z życzliwymi dla nas ludźmi to jeden z najlepszych sposobów na obniżenie napięcia emocjonalnego. Osoba, z którą rozmawiasz, nie musi dawać porad oraz szukać szybkich rozwiązań sytuacji, w której się znalazłeś, natomiast powinna Cię wspierać

i słuchać uważnie bez wyrażania osądu. Zadbaj o to, aby na co dzień utrzymywać kontakt z przyjaznymi i ważnymi dla Ciebie ludźmi, co będzie miało pozytywny wpływ na zapobieganie wypaleniu zawodowemu.

Rada 2. Czas dla siebie

Praca, a nawet sama gotowość do niej, czuwanie nie może wypełniać całej doby. Jest czas na pracę, musi być czas dla siebie.

Ile czasu w ciągu dnia jesteś w stanie poświęcić na pracę? Jeśli pracujesz zdalnie lub prowadzisz własny biznes, **zaplanuj czas na wykonywanie obowiązków zawodowych** i ustal, w jakich godzinach jesteś dostępny.

Wyznacz granicę pomiędzy pracą, a czasem wolnym. Możesz także zrobić sobie codzienną dawkę przerwy od technologii. Wycisz komórkę, zostaw ją w samochodzie lub głębokiej szufladzie biurka.

Rada 3. Ustal hierarchę wartości

Zastanów się, co jest dla Ciebie ważne i satysfakcjonujące w wykonywanej pracy. Jakimi wartościami się kierujesz oraz jakie obszary chcesz rozwijać?

Czy lepiej czujesz się w pracy kreatywnej, dającej pełną swobodę, czy może takiej z jasno określonymi procedurami? Czy bliżej Ci do samodzielnego wykonywania obowiązków, czy może do pracy w grupie? Pomyśl, w jakie zadania możesz się zaangażować, aby nadać sens swojej pracy.

Zadawanie sobie tych pytań jest istotne na co dzień, ale może się okazać także niezwykle pomocne podczas doświadczania wyczerpania emocjonalnego, aby **ponownie ocenić**, w którym kierunku podąża Twoja kariera zawodowa.

Rada 4. Asertywność

Ustal proporcje między asertywnością, czyli umiejętnością mówienia NIE, a kompromisem wynikającym z poczucia obowiązku.

Oto kilka przypadków.

- *Moje potrzeby były zawsze na końcu, a argumenty którymi wymuszano na mnie określone zachowania dziś wydają mi się po prostu niedorzeczne – mówi Pani Maria na spotkaniu z psychologiem:*

- *kto się tym zajmie jak nie ty? -gdy ktoś potrzebował pomocy, opieki,*

- *co ludzie powiedzą? - gdy moje zachowanie nie byłoby wzorcowe,*

- *jak ja spojrzę w oczy rodzinie/sąsiadom! – lamentowała moja mama, gdy zakochałam się i chciałam związać się z rozwodnikiem.*

Nikt nie zastanawiał się nawet wtedy, czy będę z nim szczęśliwa, nikt nie zainteresował przyczynami jego rozwodu. Najważniejszy był ślub kościelny i opinia ludzi, których nawet dobrze nie znałam i którzy byli mi całkowicie obojętni.

Dziś żyję na siebie, że nie potrafiłam się wtedy przeciwstawić. Powiedzieć stanowczo NIE, co mnie obchodzi jacyś ludzie?

Gdzie dziś są ci ludzie, z których opinią musiałam się ustawicznie mierzyć? Czy obchodzi ich mój los? Czy mają poczucie winy za wyzreczenia, jakie musiałam podejmować, aby zasłużyć na ich uznanie?

Jeszcze bardziej traumatyczne zdarzenia opowiedziała nam Pani Barbara.

Jako 12-letnia dziewczynka, była brutalnie, słownie molestowana przez księdza spowiednika. Żądał, aby ze szczegółami opowiadała jak „zabawiała się” (określił to znacznie bardziej wulgarnie) z chłopcami.

Bardzo się tego wstydziła, a kiedy zdecydowała się opowiedzieć o tym swojej mamie, ta zapalała świętym oburzeniem.

Dziecko, co ty opowiadasz? To święta osoba, szanowany ksiądz, znam go od wielu lat, chyba ci się coś przewidziało, zmyślasz, nie wolno oczerniać takich ludzi.

W owych czasach temat nadużyć seksualnych był tematem absolutnie tabu. Ofiary były piętnowane, a sprawcy bezkarni.

Rada 5. **Określ wyraźne zasady i ramy działania**

Jasno określ zakres swoich kompetencji i obowiązków oraz zastanów się, które zadania są naprawdę istotne w Twojej roli.

Jeśli otrzymujesz polecenie czy też kolejny projekt, na który nie masz przestrzeni, postaraj się w asertywny sposób **odmówić jego realizacji lub delegować część zadań** innym uczestnikom procesu opieki (pomocy środowiskowej, rodziny itp.). To działa także w dwie strony.

Naucz się zatem prosić o pomoc, gdyż nie jest to oznaka słabości, a jedynie odpowiedzialności. Przyjmowanie zbyt dużej liczby obowiązków sprzyja powstawaniu frustracji, odczuwaniu presji i wypalenia zawodowego.

Powiedzenie „nie” pozwala powiedzieć „tak” zobowiązaniom, które naprawdę chcesz podjąć.

Rada 6. **Perfekcjonizm zostaw innym**

Osoba stawiająca sobie ekstremalnie wysoką poprzeczkę, dążąca do doskonałości i dbająca o każdy detal, może sprawiać wrażenie idealnego pracownika.

Pojawia się u niej przekonanie, że zawsze może być lepiej, a nawet najdrobniejszy błąd odbierany jest jako katastrofa. Poprzeczka okazuje się nie do przeskoczenia.

Cechy perfekcjonisty niosą za sobą negatywne konsekwencje, takie jak ciągłe uczucie presji, niezadowolenia z siebie, odczuwanie stresu, lęku, obniżonego nastroju i wyczerpania. Wystrzegaj się bezwzględnych standardów i wyznaczaj sobie **realistyczne cele**, bo „zrobione jest lepsze od doskonałego”.

Tak, jak na co dzień nie doprowadzamy do pełnego rozładowania baterii w smartfonie, tak samo powinniśmy regularnie ładować baterie emocjonalne i fizyczne, nie dopuszczając do ich całkowitego wyczerpania. Staraj się robić kilka mniejszych przerw w trakcie pracy, a także znajdź w ciągu dnia chwilę tylko dla siebie.

Rada 7. **Zaplanuj w swoim kalendarzu czas wolny od obowiązków zawodowych**

Potrzebujesz dłuższego urlopu. Zrób to tak, jak planujesz spotkania i projekty do realizacji. Regularny odpoczynek jest bazą do efektywnego i pełnego satysfakcji wykonywania pracy.

Rada - dbaj też na co dzień o odpowiednią ilość snu, uprawiaj aktywność fizyczną i zdrowo się odżywiaj – troszcząc się o zdrowie fizyczne, wpływamy pozytywnie na zdrowie psychiczne. Jeśli dostrzegasz u siebie symptomy wypalenia zawodowego, postaraj się zrobić całkowitą przerwę od obowiązków zawodowych. Czas wolny wykorzystaj na regenerację i naładowanie baterii.

Rada 8. **Rozważ zmianę środowiska**

Czy zmiana pracy zawsze jest dobrym rozwiązaniem?

Jeśli Twoje wyczerpanie spowodowane jest toksycznym środowiskiem pracy, w którym czujesz silne napięcie, przepracowanie, brak możliwości rozwoju, posiadasz niejasno sprecyzowane obowiązki, nie otrzymujesz wsparcia i odpowiedniego wynagrodzenia za wykonaną pracę – wówczas **rozważenie zmiany** może być dobrym pomysłem.

Nie zawsze jednak wypalenie zawodowe jest spowodowane wyłącznie stresującą pracą czy zbyt dużą liczbą obowiązków.

Jeśli czynnikami wpływającymi na Twoje wyczerpanie jest styl życia, w którym nie ma przestrzeni na odpoczynek, spotkania towarzyskie czy też odpowiednią ilość snu, a do tego posiadasz takie cechy osobowości, jak wysoka potrzeba kontroli i nieustający perfekcjonizm, może okazać się, że w kolejnej pracy będziesz doświadczać podobnych trudności. Zastanów się, co powoduje u Ciebie wypalenie i podejmij kroki w minimalizowaniu czynników je wywołujących.

Rada 9. **Rozwijaj różne obszary życia**

Niezwykle ważnym czynnikiem w zapobieganiu wypaleniu zawodowemu jest **rozwijanie różnych ról w naszym życiu**. Poczucie własnej wartości możemy porównać do stołu, którego filarami są jego cztery nogi. Jeśli są one zbudowane jedynie w oparciu o rolę bycia dobrym pracownikiem, to doświadczając trudności w pracy, **nie mamy innych stabilnych filarów, aby podtrzymać naszą samoocenę**.

Istotne jest zatem rozwijanie różnych ról i obszarów w naszym życiu, takich jak rola dobrego przyjaciela, partnera, troskliwego rodzica, osoby posiadającej hobby, lubiącej np. bieganie czy też wędrówki z plecakiem. Jest to pomocne także do zachowania balansu pomiędzy życiem zawodowym i prywatnym.

Rada 10. Poszukaj wsparcia, jeśli czujesz, że samodzielnie nie dasz rady.

Jeśli masz poczucie, że dotychczasowe sposoby radzenia sobie z wypaleniem zawodowym nie są wystarczające, niepokoi Cię intensywność doświadczanych emocji czy też odmienne zachowanie, **warto zgłosić się po pomoc do psychologa lub psychoterapeuty**. Tym bardziej, że można to zrobić także online.

Pamiętaj, że istnieją różne formy pomocy i nie musisz zostawać z trudnościami sam.

PAMIĘTAJ, ŻE NAJSKUTECZNIEJSZĄ METODĄ ZWALCZANIA WSZELKICH DOLEGLIWOŚCI PSYCHICZNYCH, ZŁYCH EMOCJI I STRESÓW JEST ELIMINACJA ICH PRZYCZYŃ, A PRZYNAJMNIEJ PODZIELENIE SIĘ NIMI Z OSOBAMI ŻYCZLIWYMI, A NIE FARMAKOLOGICZNE ŁAGODZENIE SKUTKÓW.

Jedna z liderek UTW z 20 letnim stażem opowiada na grupowej terapii:

Od ponad 20 lat pełnię obowiązki prezesa stowarzyszenia, którego celem jest prowadzenie Uniwersytetu Trzeciego Wieku.

Początkowe lata mojej pracy były naznaczone licznymi sukcesami. Powołałam chór, który zdobywał nagrody na różnych przeglądach artystycznych, koło poetyckie, które zaczęło wydawać drukiem własne utwory, pracownię malarską, w której amatorzy malarki spełniały się artystycznie, organizowały wystawy, zapraszały na otwarcie gości, rodziny itp.

Do trwałych tradycji należało organizowanie wspólnych wigilii i „jajeczka” dla ponad dwustu osób, zaś latem - grupowych wyjazdów zagranicznych.

Otrzymywałam wiele dowodów uznania i wdzięczności ze strony słuchaczy, którzy w UTW odżywali, stawali się kreatywni, odważni, pogodni.

Z czasem jednak zaobserwowałam u siebie negatywne zjawiska, których przyczyn upatrywałam jedynie we własnych dysfunkcjach wynikających z wieku i nasilających się chorób.

Bardzo trudno było mi przełamać niechęć do nauki informatyki, chociaż wszystkie moje młodsze koleżanki w mig opanowały tajniki komputera, nowoczesnego smartfona, tableta itp.

Krajowy Rejestr Sądowy i inne urzędy zaniechały papierowych procedur i korespondencji, wprowadziły podpisy kwalifikowane, elektroniczny transfer sprawozdań, bilansów, dokumentów z walnego zebrania itp. To dla mnie czarna magia.

Każda potencjalna dotacja dla Uniwersytetu to konieczność obsługi internetowych generatorów wniosków i prowadzenia wszelkiej korespondencji, sprawozdań, oceny ofert drogą elektroniczną.

Do standardowych wymagań edukacyjnych należy przygotowywanie na każde zajęcia prezentacji multimedialnych, zdjęć, wykresów, diagramów, nagrywanie płyt DVD itp.

Ten natłok nowych wymagań, technologii, konieczność stałego podnoszenia kwalifikacji, nabywania nowych umiejętności zniweczył poczucie mojej wysokiej wartości.

Nauka nowości przychodzi mi z wielkim trudem, czuję się tym coraz bardziej zawstydzona, sfrustrowana, nabawiłam się kompleksów niższości.

Stale towarzyszy mi uczucie przygnębienia, apatii, poczucie nieprzydatności społecznej.

W miejsce uprzedniego entuzjazmu i pasji, z jaką poświęcałam się pracy społecznej z seniorami pojawiło się uczucie dokuczliwej „pańszczyzny”, którą wykonuję z coraz większą niechęcią.

Nie widzę w swoim otoczeniu osoby, która chciałaby i mogła mnie z marszu zastąpić, a perspektywa, że dzieło mojego życia zostanie zniweczone, powstrzymuje mnie od drastycznych decyzji o odejściu. To błędne koło, z którego nie widzę wyjścia.

Podsumowanie

Troski, z jakimi zgłaszają się słuchacze UTW na warsztaty i terapię grupową wskazują, iż problemy osobowościowe mogą mieć bardzo różne podłoże, ale też wielorakie negatywne skutki.

Poczucie, że coś czemu poświęciliśmy całą swoją energię i starania dziś powoduje jedynie straszne znużenie, zniechęcenie, potrzebę radykalnych zmian może dotyczyć nie tylko pracy zawodowej, ale także sposobu spędzania wolnego czasu, uprawianego hobby, działalności artystycznej, sportowej, naukowej.

W czasie grupowej terapii o swoim wypaleniu mówili wybitni poeci, odczuwający pustkę i kompletny brak weny, pasjonaci sportu, hobbyści, zbieracze różnych rzeczy.

Jeśli tylko starcza im odwagi, w jednej chwili zatrząskują drzwiami, za którymi pozostawiają szmat swojego życia.



