

# ALGORYTM POSTĘPOWANIA W PRZYPADKU WYPALENIA ZA- WODOWEGO.

*\*Algorytm nie jest narzędziem autodiagnozy lub autoleczenia i należy go traktować wyłącznie jako wskazówkę do poszukiwania pomocy profesjonalnej.*

Wypalenie zawodowe dotyka przedstawicieli wszystkich zawodów, ale szczególną grupę stanowią ci, których praca jest związana z kontaktem z ludźmi poprzez zapewnianie opieki – m.in. lekarze, pielęgniarki, nauczyciele, pracownicy socjalni.

1

## AUTOOBSERWACJA

Jeśli zauważasz u siebie przejawy wypalenia zawodowego, to prawdopodobnie doświadczasz ogromnego stresu w związku z pracą, przeżywasz frustracje lub konflikt wartości, a to w konsekwencji powoduje wyczerpanie i spadek zaangażowania.

Wypalenie zawodowe opisuje się w 3 stadiach:

**Stadium wyczerpania emocjonalnego** – poczucie nadmiernego zmęczenia i niezdolność do sprawnej regeneracji,

**Stadium depersonalizacji i cynizmu** – nabieranie dystansu lub niechęci do współpracowników, pacjentów czy uczniów, rozluźnienie więzi emocjonalnych,

**Stadium braku poczucia osobistych osiągnięć i kompetencji w związku z wykonywaniem pracy** – negatywna ocena własnej pracy i kompetencji, poczucie braku dokonań i kontroli nad życiem zawodowym.

Wypalenie zawodowe **nie jest chorobą**, ale prowadzi do poważnych konsekwencji, dlatego warto sięgnąć po pomoc.

2

## JAK MOŻNA SOBIE POMÓC?

Porozmawiaj z kimś bliskim i zaufanym – podziel się swoimi przemyśleniami i odczuciami lub zapytaj czy zauważył/a zmianę w Twoim funkcjonowaniu. Wyrażenie uczuć zwykle przynosi ulgę i ułatwia znajdowanie rozwiązań w trudnych sytuacjach.

Jeśli nie ma w Twoim otoczeniu osoby, z którą mógłbyś/mogłabyś szczerze porozmawiać, skonsultuj się z psychologiem lub psychoterapeutą. Jeśli nie ma takiej możliwości, udaj się do lekarza rodzinnego.

Pamiętaj, że poświęcanie czasu na odpoczynek i przyjemności poprawia nie tylko nastój, ale także efektywność w pracy! Nie rezygnuj z regeneracji.

Poszukuj dla siebie nowych, pociągających wyzwań w obszarze zawodowym. Zapisz się na szkolenie, nowe studia lub skorzystaj z wykładu otwartego. To wzmocni Twoje poczucie kompetencji i zainspiruje do działania.



### 3

## GDZIE SZUKAĆ POMOCY PROFESJONALNEJ?

Psycholog lub psychoterapeuta oferuje wsparcie emocjonalne, pomaga lepiej poznać myśli i uczucia, które mają związek z wypaleniem. Ułatwia rozumienie własnych przeżyć i trudności, co redukuje frustracje i sprzyja poprawie funkcjonowania.

Jeśli przejawom wypalenia zawodowego towarzyszy znaczne cierpienie lub objawy zaburzeń psychicznych, pomocne może okazać się wsparcie farmakologiczne, które może zaordynować lekarz psychiatra po zbadaniu stanu psychicznego. Nie potrzebujesz skierowania, żeby zapisać się na wizytę!

Miejsca w których możesz uzyskać profesjonalną pomoc to: Poradnie Zdrowia Psychicznego, Ośrodki Interwencji Kryzysowej lub prywatne poradnie i gabinety. Pamiętaj, że masz prawo weryfikować kwalifikacje specjalisty oraz wybrać takiego, z którym czujesz się komfortowo.