

Żeby się wypalić – trzeba płonąć

Termin „wypalenie zawodowe” (burnout) po raz pierwszy został użyty przez amerykańskiego psychiatrę Herberta Freudenbergera i został zdefiniowany jako spadek poziomu energii jednostki, w wyniku zbyt dużej liczby zadań stawianych przez środowisko pracy oraz przeciążenia problemami.

Patrycja Proc

Zwłaszcza w środowisku medycznym termin ten bije rekordy popularności. Prawie każda rozmowa o pracy z lekarzem lub lekarzem dentystą schodzi ostatecznie na temat nadmiernego obciążenia obowiązkami i poczucia wypalenia zawodowego. Również w grupach i forach internetowych lekarze dyskutują na ten temat, domagając się m.in. prawa do płatnego urlopu dla poratowania zdrowia, jaki przysługuje przedstawicielom wielu innych zawodów.

Wypalenie zawodowe stało się zatem tematem dwugodzinnej prelekcji prowadzonej online przez psycholożkę i trenerkę Urszulę Borzęcką, prywatnie córkę lekarzy. Szkolenie zostało zorganizowane przez Koło Matek Lekarek ORL w Łodzi i było dostępne poprzez platformę Teams.

Kto może się wypalić?

Okazuje się, że nawet młodzi lekarze doświadczają tego problemu. Dla mnie dość szokujące są dane wskazujące, że najwięcej osób wypalonych zawodowo znajduje się w grupie osób około 30 roku życia. Według Urszuli Borzęckiej u osób zaczynających dopiero swoją drogę zawodową takie załamanie może pojawić się na skutek zderzenia idealistycznego wyobrażenia na temat zawodu lekarza z realiami pracy.

Duży wpływ mają też indywidualne cechy osobowości, gdyż na wypalenie zawodowe cierpią często osoby, które wykazują dużą potrzebę perfekcjonizmu. Psycholożka podkreślała, że nadmierne zaangażowanie w pracę jest prostą drogą do wypalenia zawodowego, a równie szkodliwe może być uczynienie z pracy nadrzędnej wartości w życiu i zapominanie o sobie i swoich potrzebach. Urszula Borzęcka zwracała uwagę, że lekarze często mają nadmierne wymagania wobec siebie, a powinni też pamiętać, że są pacjenci, którzy nie wyzdrowieją i nie jest to tylko odpowiedzialność lekarza, ale też i pacjenta. Nadmierny poziom osobistej odpowiedzialności za zadanie przy braku swobody sposobu jego realizacji jest bardzo często źródłem głębokiego stresu.

Psycholożka podkreślała, że wypalenie zawodowe pojawia się często razem z poczuciem

winy, gdy ktoś odpoczywa lub pozwala sobie na przyjemności i poświęcenie czasu własnej osobie. Zwracała uwagę, aby starać się nie przenosić stresu z pracy do domu. – Jeśli zachowane są dobre relacje w domu, to łatwiej znosić stresy w życiu zawodowym i na odwrót – podkreślała ekspertka. – Potrzebna jest równowaga między życiem zawodowym i osobistym. Poszukiwanie sensu życia tylko w pracy może prowadzić do wypalenia zawodowego, ponieważ jest wiele rzeczy, na które nie mamy wpływu.

Psycholożka mówiła też, że z jej doświadczenia w pracy z lekarzami zauważyła, że potrzeba zmiany miejsca pracy często wynika nie z nadmiernego obciążenia zadaniami, ale z trudnej atmosfery, jaka panuje w danej placówce. Podkreśliła, że ryzyko wypalenia zawodowego jest wyższe u mężczyzn i oni też szybciej przechodzą w stan depersonalizacji i dystansowania się wobec innych. Innymi objawami wypalenia zawodowego mogą być nieadekwatne do sytuacji nadmierne żartowanie czy ostra ironia. Ostatnim zaś etapem jest gwałtowne zmniejszenie poczucia własnej wartości i agresja, które rzutują na relacje z pacjentami i rodzą konflikty.

Jak zapobiegać wypaleniu zawodowemu?

– Powinno się znaleźć w sobie odwagę, by zwrócić się o pomoc do terapeuty. Czasami mała zmiana w zachowaniu, ale zalecona przez kogoś, kto patrzy na nas z boku, bardzo wiele poprawia – mówiła U. Borzęcka i dodała: – Terapeuta może ocenić sposób działania z dystansu oraz podpowiedzieć, jaki aktualnie przechodzimy proces i jak go zatrzymać.

Dobrze też zastanowić się, co odbiera energię w pracy, a co jej dodaje? – Różne osoby mają różne spostrzeżenia. Nasze uczucia rozpięte są między pełnym zaangażowaniem a wypaleniem zawodowym. Uczucia te występują ze zmiennym nasileniem – zauważyła ekspertka.

Wśród elementów, które możemy wdrożyć od razu, jest samodzielna nauka wyznaczania i przestrzegania naszych granic. – Problem braku stawiania granic jest bardzo częsty w środowisku lekarskim. Aby temu zapobiec, trzeba przyjrzeć się konkretnym sytuacjom i swoim reakcjom na nie. Świadomie nauczyć się dostrzegać, kiedy granica między emocjami lekarza a pacjenta może być przekraczana – mówi Borzęcka i dodaje: – Ważne jest, aby zachować własną odrębność jako jednostki i nie przejmować emocji innych.

Stawianie granic w życiu zawodowym jest równie ważne jak w życiu osobistym, a w ostatecznym rozrachunku pozwala budować wyższą samoocenę. Psycholożka zaleca spróbować wykonać następujące ćwiczenie: przyglądać się kolegom/koleżankom, którzy umieją stawiać granice i uczyć się tego od nich.

Jak leczyć wypalenie zawodowe?

– Po jednej stronie są „substancje wspomagające”, jak np. kofeina czy amfetamina, a po drugiej substancje otępiające, czyli np. alkohol. Te wspomagacze można i trzeba zastąpić zdrowymi nawykami, jak ruch czy zdrowe odżywianie – radzi psycholożka. Można też stosować proste metody jak drzemki w ciągu dnia czy ćwiczenia oddechowe z zakresu medytacji. W zachowaniu zdrowia psychicznego ważna jest też odpowiednia długość snu, czyli 7-8 godzin na dobę, najlepiej w godzinach: 22.00–5.00. Ważne jest również zaplanowanie dłuższego odpoczynku, czyli prawdziwych wakacji.

Aby poznać swój styl relaksowania się po pracy, psycholożka zaleca wykonanie ćwiczenia: wypisać pięć sposobów, których używamy, aby wrócić do równowagi, a następnie zastanowić się, który z nich rzeczywiście warto jest stosować. – Jeśli dominuje nieadaptacyjny styl, jak np. picie alkoholu – to najlepiej zwrócić się o pomoc do specjalisty – podkreślała ekspertka. – Przerwanie odczuwania stresu jest bardzo trudne, zwłaszcza jeśli żyjemy tak od wielu lat.

Czego potrzebujemy?

– Przede wszystkim musimy spróbować wyjść poza rutynę. Aby dbać o zdrowie psychiczne, trzeba działać codziennie, podobnie jak codziennie dbamy np. o zęby – mówiła U. Borzęcka i dodała: – Codziennie dokonujemy też wyborów: czy oddajemy się całkowicie pracy, czy zadbamy też o siebie. Warto nauczyć się zaznaczać koniec pracy i świadomie przechodzić w tryb odpoczynku. Temu służą pewne rytuały – można się przebrać po zakończonej pracy, czy zamknąć drzwi do pokoju z komputerem.

Ważne jest też, aby nauczyć się docenić siebie, myśleć o tym, co dobrego udało nam się w pracy zrobić, a nawet te sukcesy zapisywać. Warto też wyznaczyć sobie czas i miejsce, kiedy i gdzie rozmawiamy o pracy, np. czy tylko w szpitalu, czy gabinecie.

Psycholożka zachęca również do regularnego stosowania ćwiczeń fizycznych najlepiej w takiej formie, jaka nam najbardziej odpowiada. – Ostatnie badania wykazują na dużą korelację między sportami raketowymi (tenis, pin-pong, squash) a poprawą jakości umysłowych. U lekarzy jest to szczególnie przydatne, bo taka aktywność sportowa poprawia koordynację na drodze „mózg-ręka” – podkreślała U. Borzęcka.

Psycholożka podsumowując swoje odpowiedzi, podkreśliła, że przede wszystkim każdy powinien postawić w swoim życiu na uważność, ponieważ każdy samodzielnie musi zbudować równowagę między czasem pracy i odpoczynku.

Ilustracja: Nika Jaworowska