



Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna
ul. Dr. Józefa Rostka 16 41-902 Bytom
tel; 032 2819405 , 032 2819406

mgr Czwiertnia Katarzyna - psycholog Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Bytomiu

„Ratunku, jestem zmęczona!”- co robić aby nie wypalić się zawodowo.

Kiedy po raz pierwszy zamarzyłaś o zawodzie nauczyciela miałaś kilka lat. Jedną z twoich ulubionych zabaw z koleżankami była zabawa w szkołę , każda z twoich koleżanek chciała być nauczycielką. Godzinami bawiłyście się w klasę. Kiedy dostałaś się na studia, bliscy gratulowali i tylko czasami ktoś rzucił czarny cień na twoje wzniosłe ideały, że zarobki małe, że dzieciaki okropne... Ty wiedziałaś, że to nie jest zwykły zawód- to misja, powołanie. Miałaś chęć, pomysły i mnóstwo energii do pracy. Gdy teraz patrzysz wstecz zastanawiasz się , gdzie to się podziało. Jak to możliwe, że praca przestała sprawiać ci satysfakcję, wychodząc z domu już czujesz się zmęczona, masz wrażenie, że stajesz się coraz bardziej obojętna na uczniów i ich problemy. Pojawiają się również w twojej głowie różne niepokojące myśli, czujesz się niekompetentna, przestajesz wierzyć we własne siły i umiejętności, zaczynasz coraz gorzej myśleć o sobie.

Jeśli tak czujesz to znak, że trzeba się zatrzymać, że trzeba coś zmienić ponieważ jesteś na drodze do nikąd.

Mówiąc o przyczynach wypalenia zawodowego możemy mówić o dwóch głównych teoriach. Pierwsza mówi o tym, że wypalenie zawodowe jest nierozdzielnie związane z naszą psychiką, druga mówi o przyczynach zewnętrznych, niezależnych od nas. My zakładamy, że obie mogą mieć wpływ na twoje aktualne zmęczenie pracą . Wyniki badań przeprowadzonych w obrębie różnych grup zawodowych wykazały, że wśród nauczycieli bardziej podatni na wypalenie zawodowe są ci, którzy bardzo angażowali się w swoją pracę, a ich ważną cechą był perfekcjonizm. Dlatego warto przyjrzeć się swoim własnym oczekiwaniom wobec innych, chęci bycia zawsze docenionym przez zwierzchników, lubianym przez wszystkich uczniów, najlepszym w każdym

podejmowanym działaniu. Codzienne sytuacje brutalnie konfrontują nas z rzeczywistością. Pytanie: czy to czego oczekuję jest w ogóle możliwe? Czy nie postawiłam sobie zbyt wysoko poprzeczki? Każdego dnia w szkole spotykasz kilkudziesięciu, kilkuset uczniów, borykasz się co najmniej z kilkoma trudnymi sytuacjami, robisz wiele rzeczy na raz, żeby ze wszystkim zdążyć. Wiele sytuacji i problemów jest dla ciebie nowych, nie miałaś możliwości przygotować się ...

A teraz przyjrzymy się jak wygląda twój tzw. system wsparcia? Rozejrzyj się dookoła i odpowiedz sobie na pytanie co robisz kiedy mam kłopoty: konfrontuję się z nimi, próbuję je rozwiązać, czy unikam i udaję że nic się nie dzieje? Czy masz osoby, które rozumieją cię i mogą pomóc zdystansować się, wesprą cię mądrą radą kiedy spotykają cię trudności?

Kolejne ważne pytanie: czy potrafisz prosić o pomoc oraz korzystać z pomocy, którą ktoś mi oferuje? Jeśli zakładasz, że prosząc o pomoc pokazujesz swoją bezradność i brak kompetencji to skazujesz siebie na samotność i brak wsparcia. Odbierasz sobie w ten sposób możliwość uzyskania informacji zwrotnych, zobaczenia „z boku” co tak naprawdę się dzieje. Ktoś kiedyś powiedział ” błędów nie popełnia tylko ten, kto nic nie robi”. Jeśli pracujesz, podejmujesz różne decyzje, działania, nie ma możliwości, abyś nigdy się nie mylił, a to co robisz zawsze było idealne. Pytanie: czy dajesz sobie przyzwolenie na popełnianie błędów ?

Jak pokazują statystyki częściej wypaleniem zagrożeni są ci, którzy każdy zamiast wyciągać konstruktywne wnioski ze swoich błędów- godzinami je analizują, przeżywają, czują się winni, coraz bardziej winni...

Kolejny aspekt wypalenia zawodowego wiąże się z realną oceną własnych możliwości. Czasami zdarza się tak, że kierowani ambicją (będę lepszy niż inni, zrobię więcej i lepiej niż inni) lub brakiem umiejętności odmawiania bierzemy sobie zbyt dużo obowiązków na głowę. Na początku nawet sobie radzimy, jakoś łapiemy koniec z końcem, ale z czasem czujemy, że obowiązki nas przerastają i wszystko zaczyna wymykać się spod kontroli.

Efekty wypalenia zawodowego przekładają się również na nasze zdrowie: bezsenność, nadciśnienie, choroba wrzodowa- to tylko niektóre skutki wyczerpania emocjonalnego.

Oto w skrócie symptomy wypalenia zawodowego:

1. Wyczerpanie fizyczne (chroniczne zmęczenie, brak apetytu, utrata wagi).

2. Efekty psychosomatyczne (migrenowe bóle głowy oraz inne bóle bez wyraźnej przyczyny, niestrawność, ciągła potrzeba snu lub bezsenność, drżenia na tle nerwowym).
3. Labilność emocjonalna (niecierpliwość, wybuchy złości, szybka irytacja, utrata radości życia, wyładowywanie agresji na innych, oskarżanie innych za niepowodzenia).
4. Używki- nadmierne sięganie po środki uspakajające i przeciwbólowe, sięganie po alkohol, papierosy, objadanie się słodczymi.
5. Trudności w podejmowaniu decyzji, problemy z koncentracją, poczucie winy oraz izolowanie się od bliskich

A oto kilka ważnych wskazówek, które pozwolą ci **ustrzec się wypalenia zawodowego**.

Po pierwsze– Zadbaj o siebie!

Często zdarza się że zajmując się na co dzień innymi zapominamy o samych sobie. Warto pomyśleć o sobie: własnych potrzebach i możliwościach. Sprawić sobie od czasu do czasu małą przyjemność, wybrać się do kina, kupić sobie jakiś drobiazg, po męczącym dniu wziąć długą kąpiel, zapisać się na jogę lub pilates- każdy z nas lubi coś innego.

Po drugie- Nie traktuj wszystkiego zbyt osobiście!

Pułapka, którą sami na siebie ustawiamy jest myślenie, że inni robią nam na złość (uczniowie, współpracownicy, szefowie). Lubimy gdy wszystko idzie po naszej myśli, a gdy tak się nie dzieje pojawia się frustracja, złość i przypisywanie innym złych intencji. Otóż bardzo często decyzje i działania innych nie mają z nami nic wspólnego.

Przykładem może być sytuacja kiedy liczysz na nagrodę w pracy, a otrzymuje ją ktoś inny. Możesz pomyśleć, że to dlatego, że szef cię nie lubi i nie docenia- takie założenie powoduje, że czujesz się coraz gorzej, sympatię do szefa zastępuje niechęć, spada twoje poczucie własnej wartości, pojawia się poczucie krzywdy. Jeśli je odpowiednio pielęgnujesz ono rośnie, rośnie, aż w końcu zasłania ci całą rzeczywistość.

A rzeczywistość mogła być zupełnie inna. Np. nagroda jedna a kandydatów do wyróżnienia kilku- w takich sytuacjach szef może brać pod uwagę wiele aspektów, z których ty jako pracownik możesz nie zdawać sobie sprawy. Twój

szef ma swoich zwierzchników i to oni mogli mieć decydujący wpływ na ostatecznie wybranego kandydata.

Po trzecie - Stawiaj sobie realistyczne cele!

Jeżeli chcesz wszystko naraz i od razu skazujesz siebie z góry na porażkę. Nasze zbyt duże oczekiwania i „chcienia” rzeczy niemożliwych powodują, że wytyczamy sobie nierealistyczne cele. Przykładem jest nauczyciel, który dostaje wychowawstwo w klasie. Kto nie chciałby, żeby klasa była zgrana, uczniowie mieli zaufanie do nas i sami przychodzili ze swoimi problemami? Chcesz aby była zgrana, a co zrobiłeś w tym kierunku (oprócz tego, że bardzo ci na tym zależy)? Chcesz żeby ci ufali, a jak długo i w jaki sposób pracujesz na ich zaufanie? Warto, ustalając cele, formułować je w kategoriach konkretnych zachowań czyli: co mogę realnie zrobić, w jaki sposób, jaki czas jest na to potrzebny.

Po czwarte- Spójrz inaczej!

Te same problemy wyglądają zupełnie inaczej z innej perspektywy. Pod wpływem ciągłego stresu i zmęczenia każdą rzecz, która nas dotyczy widzimy w negatywnym świetle. To tak, jakbyśmy założyli czarne okulary i tylko przez nie oglądali świat- co wtedy widać? Widać nieprzychylnych współpracowników, niesprawiedliwego szefa, okropnych uczniów i zwariowany system oświaty. Czasami warto ściągnąć takie okulary. To daje szansę, aby zobaczyć to, czego do tej pory nie widziałam- koleżankę w pracy, która wesprze w trudnej sytuacji, kreatywnych uczniów.

Po piąte- zmień to co jest do zmiany!

Warto przeanalizować aktualną sytuację- najlepiej z pomocą kogoś, do kogo masz zaufanie. Zastanowić się na co realnie masz wpływ, o jaką pomoc możesz prosić współpracowników, jak zreorganizować zakres obowiązków.

Po szóste- poszukaj profesjonalnej pomocy!