

PRACA-STRES a ZDROWA PRZYSZŁOŚĆ – profilaktyka chorób odstresowych

Wypalenie zawodowe

Wypalenie zawodowe (ang. burnout) to efekt długotrwałego, niezałagodzonego stresu w pracy, który powoli wyczerpuje zasoby emocjonalne i psychiczne pracownika.

Charakteryzuje się trzema głównymi wymiarami: wyczerpaniem emocjonalnym i utratą sił; dystansem psychicznym lub cynicznym nastawieniem do pracy oraz obniżonym poczuciem skuteczności i dokonań osobistych. Wypalenie rozwija się szczególnie w zawodach intensywnie związanych z pracą z ludźmi – lekarze, pielęgniarki, nauczyciele, urzędnicy czy prawnicy – gdzie wysokie oczekiwania, poważne konsekwencje błędów i często niewystarczające wynagrodzenie wzmacniają obciążenie.

Przykładowo, w pracy medycznej, gdzie pracownicy stykają się z cierpieniem, śmiercią i stałą presją, z czasem pojawia się obojętność, która ma chronić przed wyczerpującymi emocjami.

Kluczowymi czynnikami sprzyjającymi wypaleniu są:

- nadmierne obciążenie obowiązkami;
- brak kontroli i wpływu na warunki pracy;
- niepewność – brak klarowności w rolach, celach i zasadach;
- niewystarczające wynagrodzenie i niedocenienie;
- konflikty interpersonalne.

Wypalenie jest nie tylko problemem „zawodowym”, ale również klinicznym – zwiększa ryzyko depresji, zaburzeń lękowych i chorób somatycznych, zmniejsza efektywność decyzyjną i zwiększa liczbę błędów zawodowych.