

**Wywiad dla portalu Business & Prestige**

**Gość: dr Elżbieta Lisowska, autorka rozprawy doktorskiej „Korelaty i konsekwencje wypalenia zawodowego, perspektywa podmiotu i obserwatora zaangażowanego”.**

1. Jaki jest największy mit na temat wypalenia zawodowego?  
I zarazem najgroźniejszy, to że wypalenie zawodowe dotyczy wyłącznie jednostki. To ogromny problem społeczny, bo z jednej strony dotyka coraz więcej osób, a z drugiej-osoby wypalone funkcjonując w swoim środowisku pracy „zarażają” współpracowników powodując u nich wtórny syndrom wypalenia. W efekcie jeśli jednostka doświadcza wypalenia zostaje zostawiona sama sobie, bo to przecież jej problem.
2. Jakie są przyczyny wypalenia zawodowego?  
To, co wydaje się dzisiaj szczególnie istotne, to niestety to co robimy sobie sami, czyli nierealne oczekiwania, które prowadzą do rozczarowania. Wyobrażamy sobie siebie w pracy w wersji idealnej, ale te wyobrażenia nie spełniają się z różnych powodów i pojawia się rozczarowanie-początek wypalenia. Dochodzi do utraty zasobów, a to z kolei osłabia nas w walce ze stresem, który jest jednym z najważniejszych czynników. Umiejętne radzenie sobie ze stresem jest tu kluczowe, a może być wypadkową wielu czynników-osobowości, temperamentu, naszego repertuaru różnych strategii.  
Istotne są również warunki samej pracy: niska kultura organizacyjna, która wspiera przedmiotowe traktowanie pracownika, złe relacje interpersonalne polegające na braku szacunku, czy przeciążenie pracą. Lista jest długa.
3. W latach siedemdziesiątych XX wieku, kiedy po raz pierwszy wypalenie zawodowe opisano w literaturze psychologicznej, zaobserwowano je w grupach zawodowych związanych z pomaganiem innym ludziom i nauczaniem: u pracowników socjalnych, służby zdrowia, nauczycieli, czyli wśród przedstawicieli tych zawodów, w których dochodzi do intensywnych kontaktów międzyludzkich (źródło Focus.pl). Kto jest teraz najbardziej zagrożony? W jakich branżach teraz najczęściej można spotkać się z tym zjawiskiem? Jakie znacznie ma wiek, płeć czy stanowisko?  
Bardzo długo, bo do 1997 roku uważano wręcz, że tylko w zawodach pomocowych można się wypalić. Dzisiaj wiemy, że wypalenie dotyka wszystkie zawody, a w dużej mierze z powodu tego, że nie jesteśmy dopasowani do swojej pracy. Robimy coś czego nie lubimy i nie chcemy robić, ale często z powodów np. ekonomicznych czy z braku innej możliwości, nadal to robimy. Moje badania na przestrzeni ostatnich 16 lat pokazują, że w każdym zawodzie dochodzi do wypalenia, ale faktycznie są profesje w których wyniki są szczególnie wysokie. To menedżerowie i przedstawiciele handlowi. Presja wyniku, presja czasu i

świadomość łatwej zastępowalności, ułatwia pojawienie się syndromu. Znaczenie płci, wieku i stażu jest marginalne, inaczej ma się sprawa stanowiska-tu rzeczywiście wyższe stanowisko wiąże się z większą odpowiedzialnością i stresem, co sprzyja wypaleniu. Choć ostatnie nasze badania pokazują, że pracownicy fizyczni też wypalają się gdy nie widzą sensu swojej pracy.

4. Jakie są symptomy wypalenia zawodowego?

Jest ich wiele na kilku płaszczyznach i poziomach ale nie są na tyle specyficzne, aby można łatwo odróżnić wypalenie od innych jednostek chorobowych. I to jest problem, bo łatwo wtedy pomylić je np. z depresją. Ważnym symptomem jest zmęczenie, które nie chce minąć, bez względu na ilość prób odpoczynku do czego też w dużej mierze przyczynia się problem ze snem. To powinno być ważnym sygnałem. Osoba wypalająca się popada w nastroje depresyjne, często jest rozdrażniona, upośledzone są funkcje poznawcze, co przekłada się na gorszą jakość pracy. Brak satysfakcji z pracy może prowadzić do wycofywania się z niej, sięganiu po używki, szukaniu winnych, podejrzliwości i do złych relacji interpersonalnych także poza miejscem pracy. Długa lista różnych chorób dopełnia ten smutny obraz.

5. W niektórych krajach wypalenie zawodowe jest wpisane w katalog chorób. Jak Polska wypada na tle Europy?

Ponieważ wypalenie w Polsce nie jest oficjalnie chorobą jak np. w Szwecji, nie posiada więc „numerka” tak jak inne choroby. To utrudnia prowadzenie statystyk i o skali zjawiska raczej spekulujemy. Nie wiemy do ilu zgonów dochodzi z powodu wypalenia, ponieważ bezpośrednia przyczyna zgonu to np. zawał, wylew i wiele innych-ale często do tego doprowadził stres i w konsekwencji wypalenie. To też nie podnosi świadomości społecznej, więc utrudniona jest prewencja i interwencja. Wypadamy więc na tle Europy słabo.

6. Co zrobić gdy już zdiagnozujemy wypalenie? Jak sobie z nim poradzić? Jak przetrwać?

Jeśli je zdiagnozujemy. To nie jest proste bo brak jest świadomości, a wiedza raczej powierzchowna i opierająca się na mitach. Wszystko zależy od tego w którym momencie, czy raczej na jakim etapie zjawiska się „obudzimy”. Na początkowym etapie pomogą nam życzliwi bliscy, na późniejszych specjaliści. Kluczem jest zmiana. Najważniejsze to odnaleźć przyczyny, które doprowadziły to tej sytuacji, od tego trzeba zacząć. Czasem sytuacja jest tak zaawansowana, że zmiana pracy może być konieczna, ale nie wystarczy jeśli w nowe miejsce wejdziemy ze starym bałaganem. Higiena życia każdego dnia, oddzielenie jego sfer, odpoczynki i budowanie silnej „drugiej nogi” w postaci życia pozazawodowego. I oczywiście wsparcie. Zawsze.

7. Wypalenie zawodowe jest życiową lekcją, która stanowi ostrzeżenie na przyszłość czy raczej czymś w rodzaju traumy wymagającej przepracowania ze specjalistą?

Dla wielu z nas to będzie lekcja na przyszłość, ustalenie na nowo życiowych priorytetów, z pomocą terapeuty czy bez. Ale jesteśmy różni, czasem popełniamy te same błędy.

8. **Odpowiedzialność a wypalenie czyli jak pracować, aby się nie wypalać?**  
To pytanie zadaje sobie wiele osób. Chcemy być spełnieni w pracy, więc często zatracamy się w niej tak bardzo, aby sukces osiągnąć pomimo wszystko. Szukamy sensu życia w pracy, a to może być pułapką, bo tym samym zaniedbujemy inne sfery i kiedy w pracy przychodzi kryzys, nie mamy się do czego odwołać. Nie mamy skąd otrzymać wsparcia, które jest wartością ogromną. Higiena życia, równowaga, umiejętne radzenie sobie z problemami to z pewnością dobra droga aby nie dać się wypaleniu.
  
9. **Jak pracodawcy mogą zapobiegać wypaleniu zawodowemu swoich pracowników?**  
Najpierw muszą dostrzec problem jako taki i jako problem społeczny. Budowanie świadomości, stwarzanie godnych warunków pracy, wsparcie. To może być długa lista, jednak nade wszystko potrzebny jest szacunek dla drugiego człowieka. Można kogoś nie lubić, ale nie można kogoś nie szanować. Nie dawajmy na to przyzwolenia. I niech to będzie pointą naszej rozmowy.

Dziękuję za poświęcony czas