

WYPALENIE ZAWODOWE STRAŻAKÓW – MATERIAŁ INFORMACYJNY



DEFINICJA: Wypalenie zawodowe „jest uporczywym, negatywnym stanem związanym z pracą, występującym u osób zasadniczo zdrowych. Charakteryzuje się on głównie wyczerpaniem, któremu towarzyszy dyskomfort psychiczny i fizyczny, poczucie zmniejszonej skuteczności, obniżona motywacja oraz dysfunkcyjne postawy i zachowania w pracy. Ten stan rozwija się stopniowo ... i wynika z rozbieżności między intencjami i realiami zawodu. Wypalenie jest często procesem samonapędzającym się z powodu nieadekwatnych strategii radzenia sobie”. [Schaufeli i Enzmann, 1998]

Zanim lekarz postawi rozpoznanie wypalenia zawodowego, powinien najpierw wykluczyć zaburzenia adaptacyjne, a także zaburzenia lękowe i zaburzenia nastroju.

Diagnoza ogranicza się do środowiska pracy i nie powinna odnosić się do innych sytuacji życiowych.

W ICD-11 wypalenie zawodowe zdefiniowane zostało jako „zjawisko związane z wykonywaniem pracy zawodowej” (ICD-11: QD85), a nie jako stan chorobowy i opisane w rozdziale „Czynniki wpływające na stan zdrowia lub kontakt ze służbą zdrowia”.

ETAPY ROZWOJU WYPALENIA ZAWODOWEGO:

Etap 1: Wysokie obciążenie pracą, wysoki poziom stresu w pracy, wysokie oczekiwania pracy

- Zapotrzebowanie na pracę przekracza zasoby pracownika,
- Praca nie spełnia oczekiwań.

Etap 2: Wyczerpanie fizyczne / emocjonalne

- Przewlekłe wyczerpanie; potrzeba coraz większej energii do wykonania wszystkich zadań,
- Zaburzenia snu, bóle głowy i inne dolegliwości bólowe,
- Wyczerpanie emocjonalne, zmęczenie, nawet przy samym myśleniu o pracy.

Etap 3: Depersonalizacja / cynizm / obojętność

- Apatia, depresja, nuda,
- Negatywne podejście do pracy, zarówno do współpracowników, jak i klientów / odbiorców usług / osób poszkodowanych,
- Wycofanie się z pracy, zmniejszenie zaangażowania w pracę,

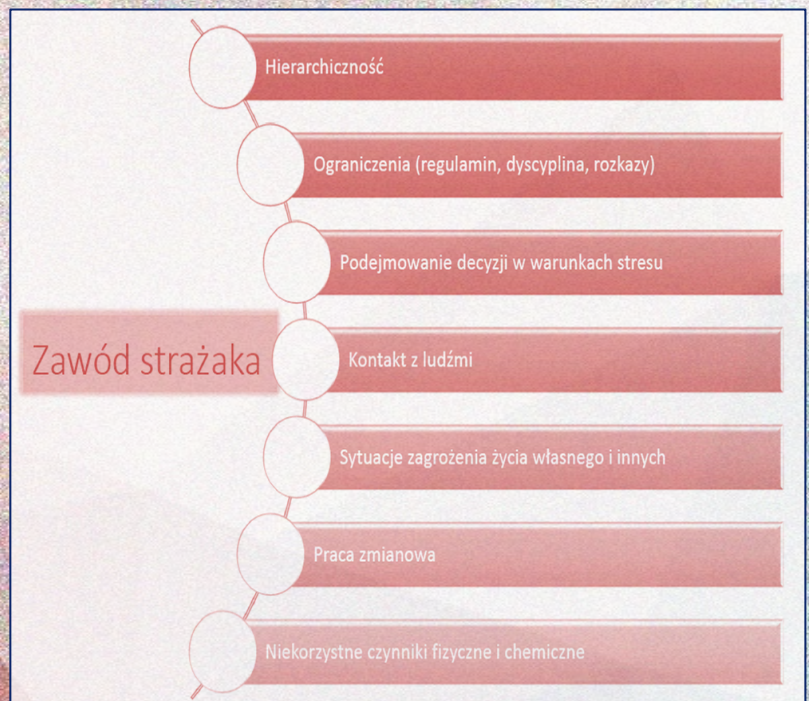
Etap 4: Rozpacz / bezradność / awersja

- Niechęć do siebie, do innych ludzi, do wszystkiego,
- Poczucie winy i niewydolności.

METODY BADANIA WYPALENIA ZAWODOWEGO

- Typowe objawy – wywiad,
- Badania kwestionariuszowe, na przykład:
 - MBI-GS (Maslach Burnout Inventory-General Survey),
 - Oldenburski Kwestionariusz Wypalenia Zawodowego OLBI (Oldenburg Burnout Inventory).

CHARAKTERYSTYCZNE CECHY ZAWODU STRAŻAKA



Spośród czynników związanych ze środowiskiem pracy **do wypalenia zawodowego mogą przyczyniać się:**

- wymagania ilościowe,
- tempo pracy,
- wymagania emocjonalne,
- wymagania ukrywania emocji.

Potencjalne czynniki ochronne to:

- poczucie wpływu w pracy,
- wsparcie od współpracowników i przełożonych,
- możliwości rozwoju,
- przywiązanie do miejsca pracy.

DO POTENCJALNYCH STRESORÓW W PRACY, KTÓRE MOGĄ WPLYWAĆ NA ROZWÓJ WYPALENIA ZAWODOWEGO STRAŻAKÓW NALEŻĄ:

• **czynniki organizacyjne:**

- nieefektywne zasoby,
- słaby poziom kontroli,
- brak wsparcia od współpracowników i przełożonych,
- słaba komunikacja,
- duże poczucie odpowiedzialności,
- niskie zarobki,

• przeciążenie pracą;

• **czynniki osobowościowe:**

- przewaga negatywnych emocji,
- nieskuteczne style radzenia sobie ze stresem,
- zewnętrzne poczucie kontroli;

• **staż pracy (częściej wypalenie dotyczy osób pracujących krócej),**

• **udział w traumatycznych wydarzeniach.**



KONSEKWENCJE WYPALENIA

Wypalenie zawodowe może wpływać niekorzystnie na zdrowie fizyczne i psychiczne doświadczających go osób, na ich relacje interpersonalne, a także na jakość i wydajność ich pracy, satysfakcję z niej, zaangażowanie, skłonność do konfliktów w pracy, wskaźniki absencji, skłonność do odchodzenia z pracy, a nawet do porzucania zawodu. Tym samym może generować wymierne straty ekonomiczne.

KONSEKWENCJE WYPALENIA

Z wypaleniem zawodowym, a także deklarowaną zdolnością do pracy u badanych strażaków mogą być powiązane zaburzenia depresyjne i poczucie izolacji społecznej.

W tym obszarze upatrywać można potencjalnych celów interwencji mających służyć złagodzeniu szkodliwego wpływu wypalenia zawodowego na zdolność strażaków do pracy.

Nadmierny stres

Zmęczenie

Bezsensowność

Smutek, złość lub drażliwość

Nadużywanie alkoholu lub substancji psychoaktywnych

Choroby serca

Wysokie ciśnienie krwi

Cukrzyca typu 2

Podatność na infekcje

Wypalenie zawodowe może osiągnąć dobrych, zaangażowanych pracowników, jeśli ich samopoczucie w związku z pracą znacząco pogorszy się z powodu działania stresorów osobistych i/lub występujących w miejscu pracy.

RADZENIE SOBIE Z WYPALeniem ZAWODOWYM

Ocena własnych zasobów i możliwości. Rozmowa z przełożonym. Ustalenie celów - na najbliższy czas i na dalszą przyszłość.

Znalezienie wsparcia. Wsparcie współpracowników, przyjaciół czy bliskich osób i współpraca z nimi mogą okazać się pomocne. Korzystanie z oferty np. programów pomocy pracowniczej, wsparcia psychologicznego.

Relaksujące aktywności. Zajęcia, które obniżają poziom stresu, jak np. spacer, joga, sport.

Regularna aktywność fizyczna. Łagodzi stres. Pozwala także oderwać myśli od pracy.

Sen. Sen przywraca dobre samopoczucie i ochronnie wpływa na zdrowie.

Uważność. Praktykowanie uważności polega na skupianiu się na oddechu i utrzymywaniu świadomości w każdej pojedynczej chwili, bez wybiegania w przyszłość.

Opracowano na podstawie wyników V etapu programu wieloletniego „Poprawa bezpieczeństwa i warunków pracy”, finansowanego w latach 2020-2022 w zakresie badań naukowych i prac rozwojowych przez Ministerstwo Edukacji i Nauki/Narodowe Centrum Badań i Rozwoju. Koordynator Programu: Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy

Nr I.PB.08 „Wypalenie zawodowe i depresja u przedstawicieli zawodów związanych z ekspozycją na wysoki poziom stresu zawodowego: uwarunkowania, rozpowszechnienie, wzajemne zależności i mechanizmy wpływu na wybrane wskaźniki zdrowia, funkcjonowania psychospołecznego i efektywności zawodowej”.

