

## **By nas nie dopadło**

Temat wypalenia zawodowego i stresu dominuje ostatnio w literaturze i prasie specjalistycznej. Psychologowie i pedagodzy piszą o przyczynach, objawach i sposobach zapobiegania wypaleniu zawodowemu, które zwykle jest następstwem przedłużających się sytuacji stresowych. Wypalenie objawia się utratą zapału do pracy, poczuciem braku jej pozytywnych efektów i brakiem sensu tego, co się robi.

Człowiek wypalony zawodowo czuje się zmęczony fizycznie i psychicznie, brakuje mu chęci do pracy i radości życia. Przyczynami takiego stanu jest zazwyczaj niemożność sprostania zbyt wygórowanym wymaganiom stawianym przez otoczenie lub wymaganiom własnym, przekonanie, że nikt inny nie wykona prawidłowo postawionego zadania często przerastającego siły jednego człowieka, a także brak widocznych pozytywnych efektów własnej pracy.

By ustrzec się przed negatywnymi skutkami stresów, a co za tym idzie przed przykrymi objawami wypalenia zawodowego, należy pamiętać by:

- Nie przenosić spraw zawodowych na grunt życia rodzinnego,
- W sytuacjach trudnych zastępować emocje rzetelną analizą sprawy,
- Wyznaczać sobie realne i osiągalne cele w swojej pracy,
- Dbać o dobrą atmosferę i klimat, które dadzą poczucie zaufania i bezpieczeństwa,
- Nigdy nie pracować ponad siły, odpoczywać kiedy tylko jest to możliwe.

Powodzenia