

Jak pracować, by się nie wypalić – 10 porad

1. Higiena snu

Przewidywany sen to nie tylko odpowiednia dla organizmu ilość godzin, ale również komfortowe warunki snu – wygodne łóżko, przewietrzony pokój, cisza. Przy problemach z zasypianiem można wspomóc się naparami ziołowymi przed snem czy medytacją.

2. Aktywność fizyczna

Przemęczenie psychiczne i umysłowe wpływa również na odczuwane zmęczenie ciała. Podczas ćwiczeń i aktywności fizycznej nie tylko dbamy o ciało i kondycję, ale również uwalniamy endorfiny, które poprawiają nastrój i zadowolenie z życia. Wystarczy już 20 minut ćwiczeń 3 razy w tygodniu, by lepiej radzić sobie ze stresem.

3. Zielone otoczenie

Przebywanie w otoczeniu kwiatów i roślin pomaga zredukować stres. Badania dowodzą, że osoby które więcej czasu mogą spędzić na łonie natury mają niższy poziom kortyzolu, zwanego hormonem stresu. Jeśli nie mamy możliwości codziennego spaceru po parku, warto wnieść nieco zieleności do biura – np. w postaci kwiatów doniczkowych

4. Przerwy w czasie dnia

Intensywna praca może być efektywna wtedy, kiedy po wysiłku mamy chwilę przerwy. Jeśli pracujemy zbyt długo, nasz umysł męczy się, a wykonanie każdej kolejnej czynności zajmuje nam coraz więcej czasu. Zaleca się około 5-10 minutowe przerwy co godzinę pracy.

5. Śmiech w pracy

Uśmiech niesie ze sobą same korzyści – nie tylko wpływa pozytywnie na relacje z innymi, ale również poprawia humor osobie, która się uśmiecha. Badania firmy iOpener mówią też, że osoby, które są radosne w pracy są również o 155% bardziej z niej zadowolone niż ponuraki!

6. Rozsądna ilość godzin pracy

Praca powyżej 40 godzin tygodniowo szybciej prowadzi do wypalenia. A najczęściej nie jest konieczna. Działa tu bowiem spirala zmęczenia – pracując dłużej jesteśmy coraz bardziej zmęczeni i coraz dłużej trwa wykonanie każdego zadania – zatem znów zostajemy po godzinach. Z takiej spirali może nas wyrwać jedynie dłuższy odpoczynek.

7. Wyzwania

To, co napędza nasze zaangażowanie w pracę to również chęć rozwoju. Bardzo często osoby wypalone mają poczucie tego, że od dawna nie rozwijają się w swojej pracy. Nowe wyzwania zapewnić może nie tylko pracodawca – pracownik również może ich w swojej pracy szukać. Warto przynajmniej raz w tygodniu zadawać sobie pytanie – „co rozwojowego wydarzyło się dla mnie ostatnio”.

8. Urlop

Z badań PAYBACK Opinion Poll wynika, że w 2012 roku 41% Polaków spędzi urlop w domu. Część z nich zapewne będzie pracować (czy to dodatkowo by podreperować budżet, czy realizując te czynności domowe, na które normalnie, w czasie pracy nie ma czasu). Ankieta przeprowadzona przez rynekpracy.pl pokazała, że 28% badanych w tym roku wcale na urlop się nie wybiera. Takie zarządzanie własnym odpoczynkiem nie może przynieść niczego dobrego – jedynie przyspiesza wypalenie. Aby móc prawdziwie odpocząć, powinniśmy przynajmniej dwa razy do roku porządnie odprężyć się – najlepiej przynajmniej raz przez pełne dwa tygodnie.

9. Hobby

Nie tylko aktywność fizyczna pozwala oderwać się od codziennych problemów. Świetne efekty daje również hobby. Dzięki pasji zachowujemy poczucie sensu i celu naszego życia. Poza pracą i domem jest w nim bowiem jeszcze coś więcej. Nie masz czasu na hobby bo musisz zająć się dziećmi? Znajdź takie, które będzie można uprawiać wspólnie – to pomoże również budować z dzieckiem relacje.

10. Priorytety

Brak jasnych celów i priorytetów w ramach pracy zawodowej przyspiesza wypalenie zawodowe – tracimy wtedy poczucie sensu tego, co robimy. Dlatego warto zatrzymać się i zastanowić, czy na pewno to, co robisz jest tym, na czym ci zależy. Może czas na odważne decyzje i zmiany? Jeśli robimy to, co lubimy i co nas interesuje, szanse na wypalenie są znacznie mniejsze.

http://www.praca.pl/centrum-prasowe/komunikaty-prasowe/10-sposobow-na-wypalenie-zawodowe_cp-719.html

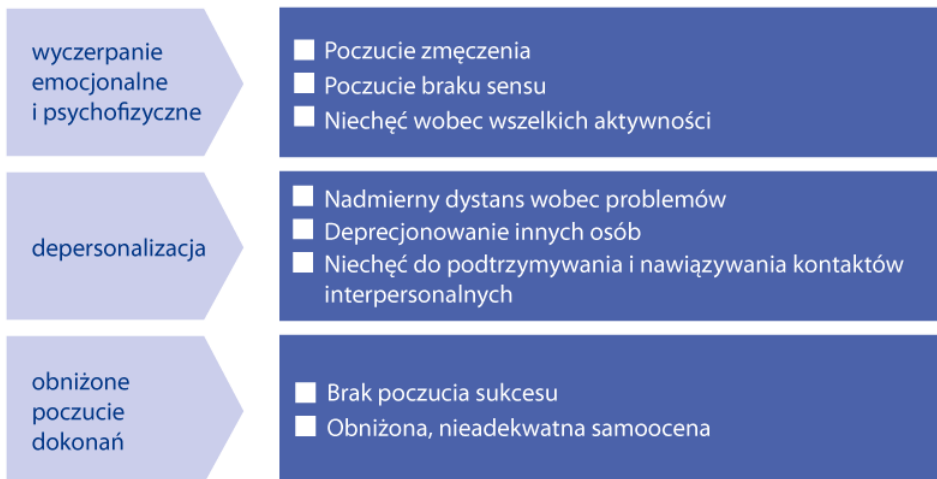
Wypalenie zawodowe

To stan subiektywnego odczucia emocjonalnego, psychicznego i fizycznego wyczerpania spowodowanego przez długotrwałe zaangażowanie w sytuacje, które są obciążające w pracy.



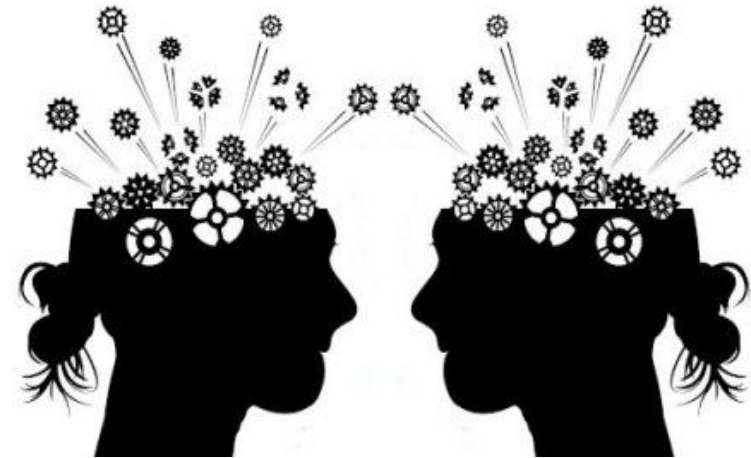
Syndrom cechujący się:

- wyczerpaniem emocjonalnym,
- depersonalizacją
- obniżonym poczuciem dokonań osobistych i utratą satysfakcji zawodowej



Rys. 1: *Symptomy wypalenia zawodowego*

Wypalenie zawodowe



ZOZ Medycyny Pracy SW

w Gdańsku

80-803 Gdańsk, ul.Kurkowa 12

tel. 58 323 11 72

Psycholog: Iwona Michalska

Psycholog: Katarzyna Barańska-Hypki