



Iwona Schymalla, 2014-07-05 07:00

Jak odróżnić wypalenie zawodowe od przepracowania?



O tym, do czego może doprowadzić wypalenie zawodowe, a także jak radzić sobie z uzależnieniami z dr Sławomirem Wolniakiem, ordynatorem kliniki Wolmed, rozmawia Iwona Schymalla.

O tym, do czego może doprowadzić wypalenie zawodowe, a także jak radzić sobie z uzależnieniami z dr. Sławomirem Wolniakiem, ordynatorem kliniki Wolmed, rozmawia Iwona Schymalla.

Iwona Schymalla: W mediach coraz częściej pojawia się określenie wypalenia zawodowego. Co naprawdę oznacza wypalenie zawodowe?

dr Sławomir Wolniak: Wypalenie zawodowe to pewnego rodzaju depresja związana z przepracowaniem. Ludzie początkowo kochają swoją pracę, lubią do niej chodzić. Z czasem zmienia się to. Pod wpływem coraz większych wymagań i dłuższego pozostawania w pracy, dochodzi do przepracowania. Dzieje się tak zwłaszcza w przypadku osób, które mają zawodowy kontakt z innymi ludźmi (lekarz, prawnik, ksiądz czy pielęgniarka). U takich osób może dojść do przemęczenia i niechęci do pracy. Nic ich wówczas nie cieszy i mają poczucie ciągłego zmęczenia. Pojawia się u nich syndrom anhedonii, czyli braku odczuwania przyjemności. Jeśli jesteśmy przepracowani, nie robimy odpowiednich odpoczynków i nie wyjeżdżamy za miasto, możemy spodziewać się konsekwencji somatycznych i psychosomatycznych takich jak: choroby wrzodowe żołądka, bóle brzucha, jelit, kołatanie serca, obniżenie nastroju czy brak zainteresowań. W związku z tym praca, która wcześniej nas cieszyła, teraz przestaje i zaczynamy mieć do niej obrzydzenie.

Powiedział Pan doktor o kluczowych objawach wypalenia zawodowego. Mam wrażenie, że często można pomylić zwykłe przemęczenie czy nawet rozczarowanie pracą z wypaleniem zawodowym.

Możemy to rozróżnić. Jeśli nasze przemęczenie po krótkotrwałym odpoczynku mija i zasób energii odnawialnej możemy odtworzyć, to znaczy, że nie doszło jeszcze do pełnych objawów wypalenia zawodowego. Jeśli natomiast mamy już konsekwencje somatyczne i psychosomatyczne, to, niestety, mówimy już o wypaleniu zawodowym. Często wypaleniu zawodowemu towarzyszy wcześniejszy pracoholizm. Ludzie pod wpływem wymagań swoich przełożonych nadmiernie pracują, chcą być bardziej wydajni, co w konsekwencji prowadzi do wypalenia. Organizm w ostateczności (naturalnym odruchu) nie wytrzymuje wszystkich tych napięć.

Coraz powszechniejsze jest również zjawisko uzależniania się od np.: tytoniu, alkoholu, zakupów, seksu, leków. Powiedzmy o uzależnieniu od alkoholu, które coraz częściej dotyka kobiet.

Często jest tak, że ludzie, chcąc sobie pomóc, sięgają po alkohol, leki czy nawet narkotyki i dopalacze. Robią to, by zmniejszyć napięcie, rozdrażnienie czy smutek. Alkohol pomaga rozluźnić napięcie na krótko, potem, mówiąc brzydko, budzimy się z uzależnieniem. Dzieje się tak, ponieważ aby się rozluźnić, coraz częściej sięgamy po alkohol, powtarzamy rytuał, a nasza tolerancja na alkohol rośnie. Aby doznać tych samych wrażeń, musimy wypić coraz więcej alkoholu. Wpadamy w ciągi alkoholowe i tracimy zainteresowanie np. pracą czy hobby. Nasze życie zaczyna skupiać się na zdobywaniu alkoholu i na niekontrolowanym piciu. Dochodzi do uzależnienia - alkoholizmu.

Alkoholizm jest bardzo demokratyczny. Może dotknąć każdego, bez względu na wykonywany zawód, wiek, płeć, choć mówi się, że kobiety szybciej uzależniają się od alkoholu. Coraz więcej osób na wysokich stanowiskach uzależnia się od picia.

Tak, jest to choroba demokratyczna. W naszej klinice widzimy uzależnione młode osoby. Picie zaczynają nawet jedenastolatki, którzy w wieku dziewiętnastu lat mają już pełne objawy uzależnienia. Wśród pacjentów mamy osoby z wykształceniem podstawowym i wyższym - lekarzy, prawników, a nawet adiunktów wyższych uczelni. Jest to więc choroba demokratyczna i dotyczy całego społeczeństwa. Trzeba powiedzieć, że w Polsce mamy uzależnionych ok. 800 000 osób. Problem z nadużywaniem alkoholu - piciem szkodliwym może mieć 10 proc. populacji.

Alkoholizm to taka choroba - uzależnienie, które polega na ciągłym oszukiwaniu siebie i przekonywaniu, że: „jeszcze nie jestem uzależniony, że przecież jeszcze mogę przerwać picie”. Jaką terapię można takiej osobie zaproponować.

Przede wszystkim spotkanie z członkami rodziny i wypunktowanie przez nich tego, ile razy i jak osoba uzależniona zawiodła. Ile było sytuacji, w których nie była terminowa. Na przykład: komunია, przed którą osoba uzależniona już była pijana, albo wywiadówka dziecka, na którą nie dotarła. Takie zwykłe życiowe obowiązki, z których się nie wywiązała z powodu uzależnienia od alkoholu .