

CIEMNA CZWÓRKA- **PROBLEMATYKA, DOLEGLIWOŚCI** **PSYCHOLOGICZNYCH ZWIĄZANYCH Z** **PRACĄ.**



mgr psychologii Adriana Kamińska

SPIS TREŚCI:

Skład ciemnej czwórki

- Silny stres
- Wypalenie
- Marazm
- Depresja

Co to jest stres?

- Objawy
- Przyczyny
- Fazy stresu
- Jak radzić sobie ze stresem?
- Style radzenia sobie ze stresem

Zagrożenia społeczne

Co to jest wypalenie zawodowe?

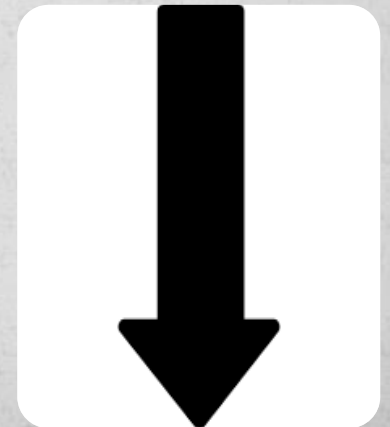
- Fazy wypalenia zawodowego
- Przyczyny wypalenia zawodowego
- Wypalenie zawodowe jak go unikać
- Jak radzić sobie z wypaleniem zawodowym ?



SILNY STRES

Stres jest nieodłączną częścią naszego życia i z pewnością nie zniknie. Wszyscy doświadczamy strat, konfliktów, niepewności, samotności, problemów zdrowotnych, problemów zawodowych, konkurencji, konieczności dotrzymania terminów czy kłopotów finansowych.

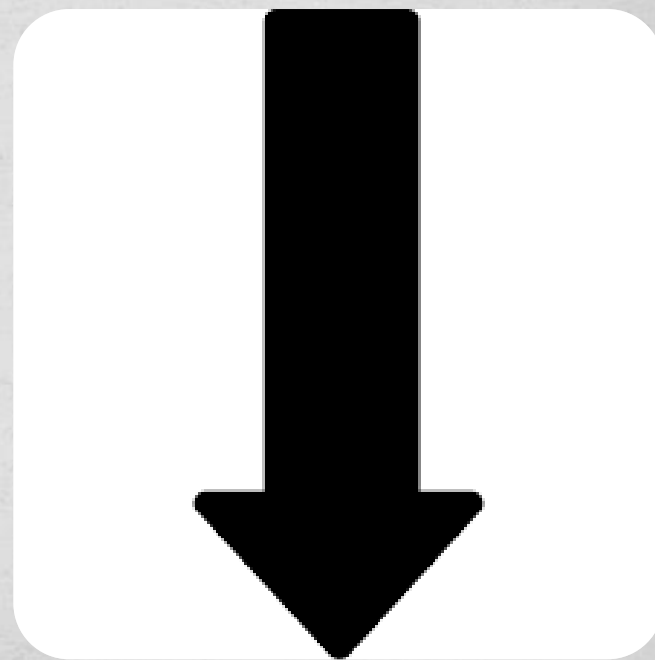
Silny, stres,
może doprowadzić do kolejnych stanów
przeciążenia.



WYPALENIE

Wypalenie życiowe lub zawodowe następuje gdy odczuwamy silny stres, długotrwały stres, jesteśmy przemęczeni i ten stan co raz mocniej się pogłębia.

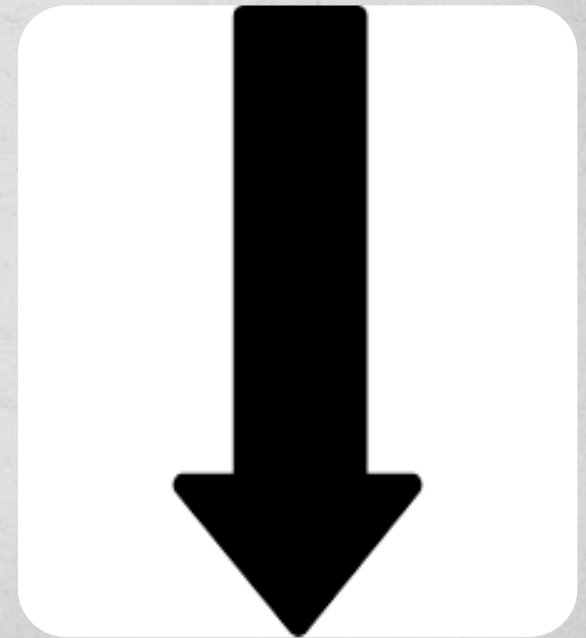
Następnie przechodzimy do:



MARAZM

Z wypalenia życiowego lub zawodowego przechodzimy do stanu przeddepresyjnego.

Te wszystkie stany, które są, następują kolejno po sobie.



DEPRESJA

Z marazmu, czyli takiego stanu przeddepresyjnego można doświadczać stanów okołodepresyjnych a potem depresji klinicznej.

Dlatego nie wolno ich nigdy lekceważyć.

Te cztery zjawiska jak: silny stres, wypalenie, marazm, depresja są to stany, które postępują po sobie.



STRES:

Badania nad stresem zapoczątkował kanadyjski fizjolog,

Hans Selye. Według niego stres to „niespecyficzna reakcja organizmu, powstająca w odpowiedzi na działanie bodźców, zwanych stresorami, nazwana Ogólnym Zespołem Adaptacyjnym. Stres aktywuje dwa układy organizmu. Jeden z nich to autonomiczny układ nerwowy, który reaguje szybko.

Drugim jest oś HPA (ang. hypothalamus – pituitary gland – adrenal cortex) – podwzgórze, przysadka i kora nadnerczy.



OBJAWY

Objawy krótkotrwałe

Symptomy fizyczne:

płytki oddech - może być odczuwany jako duszność, uczucie ciężkości w klatce piersiowej
suchość w ustach

przyspieszona akcja serca, szybsze tętno i oddech

zwiększona aktywność gruczołów potowych

kłopoty z uwagą, koncentracją i pamięcią

zimna skóra, dłonie i stopy - krew odpływa do narządów wewnętrznych

problemy ze strony układu pokarmowego - mdłości, biegunka

silne napięcie mięśni, nawet do drżenia, dreszczy

problemy z żołądkiem - bóle, nudności, zaparcia, biegunka, niestrawność, zgaga

mrowienie w dłoniach i stopach - spowodowane może być brakiem dotlenienia całego organizmu.

Symptomy psychiczne:

zmiany w funkcjonowaniu umysłu (negatywne myśli, utrata koncentracji i pewności siebie, nagły spadek sił i energii)

niska samoocena

samoobwinianie

obniżenie efektywności pracy (trudności z podejmowaniem decyzji, brak zadowolenia z wykonywanych zadań).

OBJAWY C.D.

Objawy długoterminowe

Symptomy fizyczne:

otyłość

odczucie zmęczenia

bóle głowy i migreny

bóle serca, odczuwany ból kręgosłupa

bóle i drętwienie różnych części ciała.

Symptomy psychiczne:

częste zmiany nastroju (przygnębienie, nerwowość, gniew, depresja)

poważne choroby żołądka

poczucie osamotnienia

niska koncentracja uwagi

zaburzenia lękowe, depresja, myśli samobójcze.

PRZYCZYNY:

Richard Rahe i Thomas Holmes ,to dwójka psychiatrów, którzy skonstruowali skalę stresu. Powstała ona na bazie pięciu tysięcy osób badanych, które miały zaznaczyć, jakie z czterdziestu trzech czynników zmieniających życie działa na nich najbardziej stresująco. Na tej zasadzie stwierdzono, że najbardziej stresujące w życiu wydarzenia to:

- Śmierć partnera
- Pobyt w więzieniu
- Rozwód
- Separacja
- Śmierć kogoś bliskiego z rodziny
- Choroba
- Doznanie obrażeń ciała
- Ślub
- Pojednanie się z partnerem
- Zwolnienie z pracy
- Przejście na emeryturę

FAZY STRESU:

Tak rozumiana reakcja stresu rozwija się przez trzy fazy: pierwszą z nich jest reakcja alarmowa w trakcie, której po początkowym spadku odporności występuje działanie mechanizmów obronnych,

w fazie odporności osiąga ona poziom maksymalny; jeżeli jednak ustrój nadal pozostaje pod działaniem stresora, a trwałe przystosowanie nie zostało osiągnięte, dochodzi do

stadium wyczerpania, które charakteryzuje załamanie mechanizmów przystosowania.

JAK RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM

Radzenie sobie ze stresem jest procesem dynamicznym i stanowi odpowiedź na określoną sytuację. To, czy podjęta zostanie dana strategia rozstrzygają m.in. indywidualne właściwości. Każda jednostka przejawia pewien specyficzny sposób reagowania na sytuacje stresowe, czyli styl radzenia sobie. Z uwagi na fakt, że jest ono uruchamiane po wzbudzeniu emocji, to powinno być uważane za integralną część procesów emocjonalnych. Ujmując radzenie sobie z perspektywy ogólnej dyspozycji jest to względnie stała tendencja wyznaczająca przebieg radzenia sobie ze stresem.

STYLE RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

N. S. Endler i J. D. A. Parker wymienili następujące style radzenia sobie ze stresem:

- a. styl skoncentrowany na zadaniu;
- b. styl skoncentrowany na emocjach;
- c. styl skoncentrowany na unikaniu.

ZAGROŻENIA SPOŁECZNE



WYPALENIE ZAWODOWE

Jest to przedłużona reakcja na przewlekłe działające w pracy stresory emocjonalne i interpersonalne

Freudenberger i Richelson definiują wypalenie jako stan zmęczenia czy frustracji wynikający z poświęcenia się jakiejś sprawie, sposobowi życia lub związkowi, co nie przyniosło oczekiwanej nagrody.



FAZY WYPALENIA ZAWODOWEGO

wg Christina Maslach

- Faza I- przypomina skutki przemęczenia(utrata energii, bóle głowy, bezsenność, ogólne wyczerpanie).
- Faza II- osoby próbują zmniejszyć przeciążenie wynikające z podjętych zadań i pełnionej roli (unikanie , pomniejszanie dystansowanie się od problemów).
- Faza III- „terminalna” zachodzą zmiany w systemie postaw i motywacji. Osoby takie często rezygnują z pracy.

PRZYCZYNY WYPALENIA ZAWODOWEGO

- brak czasu na prowadzenie życia rodzinnego,
- stresory związane ze środowiskiem fizycznym, np. hałas,
- stresory związane ze sposobem wykonywania pracy, np. pośpiech, monotonia, praca w godzinach wieczornych i nocnych,
- stresory związane z funkcjonowaniem pracownika jako członka organizacji, np. brak możliwości wyrażania swojej opinii w istotnych sprawach
- stresory związane z rozwojem zawodowym – niezadowolenie z przebiegu kariery, brak możliwości rozwoju zawodowego, brak poczucia stałości pracy,
- styl kierowania niedostosowany do zadań placówki i potrzeb pracowników .

WYPALENIE ZAWODOWE JAK GO UNIKAĆ

Zespół wypalenia (ang. *burnout syndrom*) to zespół charakterystycznych objawów psychicznych oraz somatycznych, które są następstwem przewlekłego stresu. Zespół wypalenia dotyczy jedynie tych zawodów, które charakteryzują się koniecznością bliskich kontaktów z ludźmi, a często - pomaganiem im. Mogą też być nim dotknięte matki wychowujące swoje dzieci czy osoby zajmujące się przewlekłe chorym członkiem rodziny.

- Zaangażuj członków rodziny do współpracy.
- Pamiętaj o chwilach wyciszenia i relaksu.
- Zadbaj o siebie i swój czas.

JAK RADZIĆ SOBIE Z WYPALENIEM ZAWODOWYM

- utrzymać dystans od nadmiernie emocjonalnych sytuacji
- robić sobie przerwy w pracy na krótki relaks
- stosować krytyczną analizę własnych uczuć
- podaj weryfikacji swoje cele i priorytety

Profilaktyka wypalenia zawodowego jest ważnym zadaniem dla pracodawców i pracowników ale również dla organizatorów edukacji, by wprowadzane były strategie „antywypaleniowe”, polegające na: ustalaniu realistycznych celów, poznawaniu swoich motywacji, zmianie sposobów postępowania, rezygnacji z rutyny, dbaniu o siebie i osoby z którymi i dla których pracujemy, podkreślanie pozytywnych stron zawodu oraz aktualizacja tendencji samorozwojowych.



Dziękuję za uwagę.

KONTAKT: eufroada@gmail.com