

PRZEDMOWA

Burn-out, syndrom wypalenia – każdego roku tysiące ludzi, wcześniej bardzo zmotywowanych, traci wiarę w swoje możliwości emocjonalne, umysłowe i fizyczne. Są u kresu sił, wykończeni, wypaleni.

Wielu z nich to lekarze, pielęgniarki, pracownicy instytucji społecznych, księża. Jednak już dawno syndrom wypalenia ogarnął zupełnie inne grupy zawodowe. Liczba cierpiących gwałtownie wzrosła przede wszystkim wśród osób na odpowiedzialnych stanowiskach w przedsiębiorstwach przemysłowych, wśród kadry kierowniczej, menadżerów i samodzielnych przedsiębiorców. Straty w gospodarce spowodowane stresem i wypaleniem w samych tylko Niemczech szacuje się na kilkadziesiąt miliardów rocznie! A są to „tylko” straty materialne. Niełatwo oszacować straty niematerialne, jak na przykład w zakresie technologii wskutek niezdolności do pracy ofiar wypalenia albo w sferze osobistej – w zakresie zdrowych relacji rodzinnych z powodu bardzo ograniczonej wytrzymałości ojca lub matki.

Na kolejnych stronach będziesz miał okazję dokonać przeglądu przyczyn kryjących się za tym zjawiskiem. Dowiesz się, jak

powstaje syndrom wypalenia, po jakich objawach go rozpoznać i jakie środki przeciwko niemu można przedsięwziąć.

Życzę Ci dobrych myśli przy lekturze... i kilku dodatkowych minut, podczas których będziesz mógł się zastanowić nad tym, co przeczytałeś, i pozwolić, aby to wniknęło w Twoją duszę.

Frank H. Berndt

SPRAWDZANIE W SOBIE SYNDROMU WYPALENIA

Zaznacz krzyżykiem, w jakim stopniu poniższe wypowiedzi cię dotyczą:

Czuję się zaharowany, wyczerpany, pusty, staram się jeszcze tylko „funkcjonować”:

prawie nigdy rzadko często bardzo często

Odczuwam brak swojej dawnej kreatywności, rozmachu, chęci, żeby zrobić coś nowego:

prawie nigdy rzadko często bardzo często

Na naciski zewnętrzne lub krytykę reaguję rozdrażnieniem lub obrażam się:

prawie nigdy rzadko często bardzo często

Nie śpiam:

prawie nigdy rzadko często bardzo często

Mam potrzebę wycofania się i tego, żeby mnie zostawiono w spokoju:

prawie nigdy rzadko często bardzo często

Spotkania z ludźmi stresują mnie lub wyjaławiają:

- prawie nigdy rzadko często bardzo często

Łapię się na marzeniach na jawie, jestem zatopiony w myślach, rozkojarzony, nieproduktywny:

- prawie nigdy rzadko często bardzo często

Jestem podatny na choroby:

- prawie nigdy rzadko często bardzo często

Mam poczucie, że zbyt wiele zależy tylko ode mnie:

- prawie nigdy rzadko często bardzo często

Odczuwam brak uznania ze strony przełożonych, kolegów, klientów, uczniów:

- prawie nigdy rzadko często bardzo często

Mam skłonność do cynizmu:

- prawie nigdy rzadko często bardzo często

Moja praca zbyt wiele ode mnie wymaga:

- prawie nigdy rzadko często bardzo często

Wskutek angażowania się w sprawy zawodowe moje życie osobiste się kurczy:

- prawie nigdy rzadko często bardzo często

Sprawdzanie w sobie syndromu wypalenia

Pracuję długo, biorę nadgodziny lub pracuję w weekendy:

prawie nigdy rzadko często bardzo często

Sięgam po środki pobudzające i jakoś ciągnę dalej:

prawie nigdy rzadko często bardzo często

Nie mam ochoty na seks:

prawie nigdy rzadko często bardzo często

Jestem zrezygnowany:

prawie nigdy rzadko często bardzo często

Przesiaduję przed telewizorem, piję alkohol albo w inny sposób staram się wyłączyć myślenie o pracy:

prawie nigdy rzadko często bardzo często

Myślenie o pracy wysysa ze mnie energię:

prawie nigdy rzadko często bardzo często

Jestem niezadowolony ze swojej wydajności:

prawie nigdy rzadko często bardzo często

Ocena:

- a) Policz teraz, ile razy zaznaczyłeś poszczególne kwadraciki. Wpisz wyniki do lewej kolumny w tabelce.

prawie nigdy		× 1	
rzadko		× 2	
często		× 3	
bardzo często		× 4	
suma kontrolna	20	razem:	

- b) Pomnóż liczbę przy „prawie nigdy” przez 1, przy „rzadko” przez 2, przy „często” przez 3 itd., po czym wprowadź wyniki do prawej kolumny.
- c) Teraz dodaj liczby w prawej kolumnie i wpisz sumę do dolnej prawej komórki.

Wynik:

20–28 punktów: Wydaje się, że jesteś bardzo daleki od wypalenia. Może tak być dzięki temu, że (z jakichś powodów) masz ogromny dystans do swojej pracy. Może też być tak, że jesteś bardzo zmotywowany i naprawdę zaangażowany w swoje zadania. Jeżeli tak właśnie jest, zalecić należy pewną ostrożność. Niewykluczone, że znajdujesz się akurat w fazie euforii. Zwróć uwagę – pomimo entuzjazmu – na zdrowe granice własnej pracy i konieczną równowagę. W przeciwnym razie ten „wzlot” stanie się początkowym stadium syndromu wypalenia.

29–43 punkty: Wiele wskazuje na to, że obecnie nie cierpisz na syndrom wypalenia. Wydaje się, że w dużym stopniu dajesz sobie radę w życiu z obciążeniami. A jednak przy pewnych

kwestiach powiedziałeś „często” lub „bardzo często”. Nie mówiąc o żadnym wypaleniu, warto przyjrzeć się tym punktom i zapytać o przyczyny. Uważaj na dobrą i zdrową równowagę, a także od czasu do czasu sprawdzaj swoją „gospodarkę energetyczną”. Im wcześniej zauważysz ewentualne rozchwianie i doprowadzisz znów do równowagi, tym lepiej.

44–58 punktów: Istnieje duże prawdopodobieństwo, że osiągnąłeś już wczesne stadium syndromu i niebawem się wypalisz. Pora działać! Weź sobie do serca sugestie zawarte w tej książce. W obecnym stanie masz jeszcze na to dość sił. A nie będziesz ich miał do dyspozycji, o ile będziesz dłużej czekał. Nie obawiaj się poprosić o profesjonalne wsparcie (poradę lekarską czy psychologiczną), żeby rozpoznać zależności i zmienić w życiu zawodowym i osobistym to, co leży u podstaw problemu.

59–80 punktów: Twój wynik potwierdza to, co już przeczuwałeś: przypuszczalnie jesteś wypalony! Przedstawione w tej książce wyjaśnienia dotyczące syndromu wypalenia mogą być ci pomocne. Jednak najprawdopodobniej nie jesteś już w stanie o własnych siłach zastosować środków zaradczych. W każdym razie zasięgnij porady lekarza. Poszukaj profesjonalnego doradztwa. Potrzebujesz kogoś, kto ci pomoże rozpoznać mechanizm, który doprowadził do takiego stanu. Im dłużej będziesz z tym czekał, tym proces zdrowienia będzie dłuższy, a przede wszystkim – trudniejszy.

Zwróć uwagę:

Wprawdzie twój wynik testu stanowi jakiś punkt zaczepienia, jednak – przede wszystkim z uwagi na bliskie pokrewieństwo syndromu wypalenia z depresją – nie zastępuje diagnozy medycznej czy psychologicznej! Jeżeli odkrywasz u siebie objawy stanu głębokiego wyczerpania, to stanowczo ci radzę zasięgnąć profesjonalnej porady – im szybciej, tym lepiej.



Pojęcie wypalenia

strona 16

*Od marginalnego zjawiska
do modnego słowa*

strona 17

*Coś więcej niż przejściowe
wyczerpanie*

strona 18

1. WYPALENIE – PRZEJŚCIOWY DOŁEK CZY STAN KRYTYCZNY?

Chociaż termin „syndrom wypalenia” wszyscy dziś mają na ustach, to właśnie takie, często pochopne, „etykietowanie” utrudnia rzetelną diagnozę. Dlatego istotne będzie teraz pytanie, skąd właściwie pochodzi to pojęcie i jak dokładnie należy je rozumieć.

Na kolejnych stronach dowiesz się, co kryje się za tym pojęciem, jak z marginalnego zjawiska wypalenie stało się modnym określeniem i co oznacza syndrom wypalenia.

1.1. Pojęcie wypalenia

Pierwotnie pojęcie burn-out (ang: *burn out* znaczy *wypalić*) było słowem wyłącznie technicznym: w energetyce jądrowej oznacza przepalenie się składników paliwa wskutek przegrzania. W odniesieniu do odrzutowców i statków kosmicznych oznacza awarię silnika odrzutowego lub odcięcie członu rakiety z powodu braku paliwa.

Kiedy przeniesie się to na ludzi, przy syndromie wypalenia będzie chodziło o osoby, które się „przegrzały”, którym wygasł „wewnętrzny ogień” z powodu braku dopływu paliwa (na przykład wskutek braku sukcesu, uznania, pozytywnego oddźwięku etc.).

Wielu dotkniętych wypaleniem ma poczucie, że zawiedli, że nie sprościli wyzwaniom życia.

Tragiczne jest przy tym to, że to właśnie ci ludzie, którzy kiedyś „rozniecili ogień”, dla jakiejś sprawy się „spalili”. Byli zmotywowani, zaangażowali się, chcieli coś osiągnąć! I w tym celu byli gotowi dojść do granic własnej wytrzymałości, a nawet je przekraczać.

Teraz ich osobista wydajność załamała się. Już nie mogą. Są u kresu, wyczerpani, wykończeni emocjonalnie. Brak im

jakiegokolwiek bodźca, parcia do przodu. Zrezygnowali. Cóż, nawet więcej: na miejscu dawnego entuzjazmu pojawił się teraz strach, że nie zdołają sobie poradzić z codziennym życiem.

Pojęcie wypalenia, „burn-out”, pochodzi pierwotnie z dziedziny techniki. To użycie dało się przenieść na ludzi: cierpiący na syndrom wypalenia „przegrzewają się” albo tracą zdolność osiągnięcia czegokolwiek wskutek braku dopływu paliwa.



1.2. Od marginalnego zjawiska do modnego słowa

Dyskusję na temat syndromu wypalenia wywołał przede wszystkim artykuł, który w piśmie *Journal of Social Issues* (1974) opublikował psychoanalityk Herbert J. Freudenberger. Opisał tam stan całkowitego wyczerpania fizycznego, umysłowego i emocjonalnego, który zaobserwował zarówno u siebie, jak i u niegdyś zmotywowanych i zaangażowanych pracowników instytucji socjalnych.

W latach osiemdziesiątych zaczęto to zjawisko badać. Jednak początkowo dyskusję prowadzili jedynie nieliczni specjaliści. Przez wiele lat wypalenie traktowano często niezbyt poważnie, jako zjawisko marginalne – szczególny przypadek, ograniczony do nielicznych grup zawodowych. Dopiero niedawno syndrom wypalenia stał się tematem publicznym, co zostało