

Syndrom chronicznego zmęczenia



EWA
ROZPĘDOWSKA

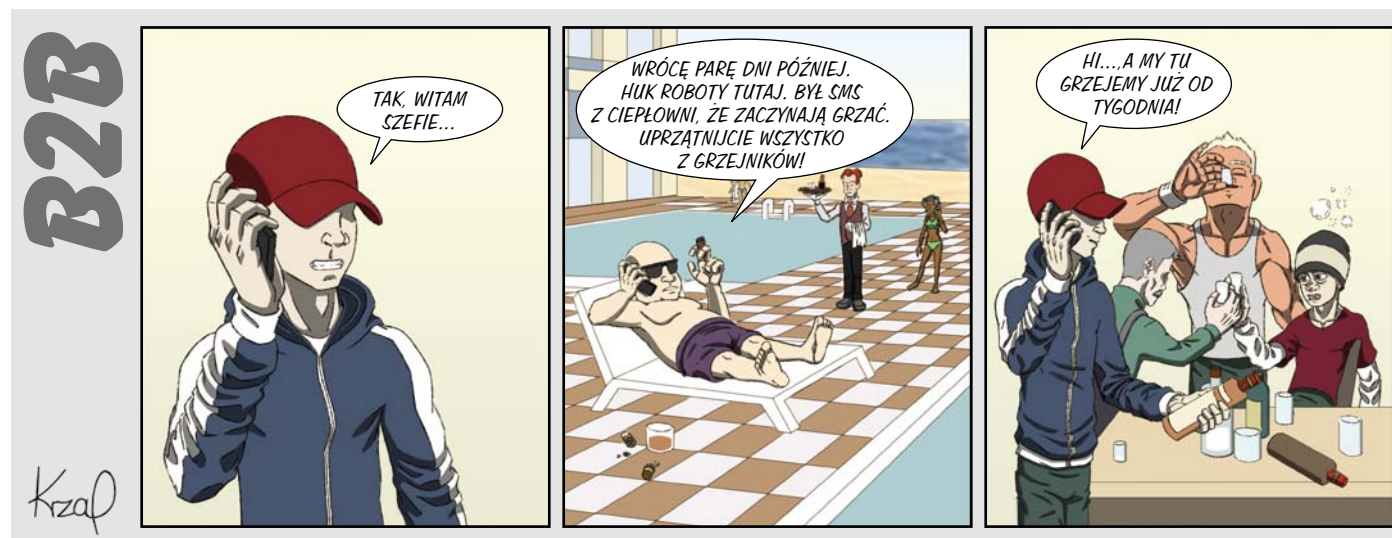
Brak energii, zapału do wykonywanej pracy, chroniczne zmęczenie i stres, niechęć do podejmowania aktywności, spływanie relacji z innymi ludźmi, brak zainteresowania ich sprawami, narastające poczucie własnej niekompetencji – to objawy stosunkowo nowej choroby cywilizacyjnej, określanej mianem wypalenia zawodowego.

Problem ten dotyka coraz większej grupy zdolnych i zaangażowanych w pracę ludzi, gdzieś tam przybierając rozmiary epidemii. Najbardziej narażone są osoby, których praca wiąże się z dużą intensywnością kontaktów z innymi ludźmi. Przyczyny takiego stanu rzeczy mają zwykle złożoną naturę. Aby znaleźć skuteczne antidotum

– niezbędne jest przyjrzenie się temu niepokojącemu zjawisku zarówno z pozycji osoby, której problem dotyczy, jak też organizacji, w której na co dzień działa. Konstrukcja psychofizyczna człowieka określa granice jego możliwości sprostania wymaganiom zawodowym. Takie cechy osobowościowe, jak bierność, defensywność, zależność, niezbyt wysokie poczucie własnej wartości z tendencją do unikania sytuacji trudnych czy konfliktowych – sprzyjają wypaleniu zawodowemu. Silna motywacja do pracy, perfekcjonizm, wysokie wymagania osobiste oraz potrzeba wpływu i kontroli w stosunku do innych ludzi – także stanowią potencjalną mieszankę wybuchową. Role zawodowe wymagające emocjonalnego zaangażowania w sprawy klientów rodzą potencjalną możliwość utraty dystansu i nieustannego przeżywania ich problemów jako własnych. Stres – we wszystkich tych przypadkach – jest nieunikniony. Środowisko współpracowników i przełożonych, wzajemna komunikacja, sposoby rozwiązywania sytuacji trudnych i konfliktowych – w znaczącym stopniu wpływają na atmosferę i efektywność wykonywanej pracy, łagodząc lub eskalując pojawiające się napięcia. Ryzyko

pojawienia się poważnych problemów dotyczy nie tylko osób pracujących w warunkach stresu związanego z mnogością i złożonością kontaktów interpersonalnych. Wszędzie tam, gdzie praca staje się formą pozbawioną kreatywności rutyny, gdzie wygórowane wymagania i presja czasu nie mają związku z realnymi możliwościami pracownika, syndrom wypalenia zawodowego nie daje na siebie długo czekać. Przybiera on nieco spowolniały czasowo charakter, jednak skutki bywają często nieodwracalne.

Zanim jednak początkową energię, pasję i fascynację nową pracą zastąpi apatia, niechęć i zwątpienie, można zastosować działania profilaktyczne. Niebagatelne znaczenie mają tu aktywność fizyczna, umiejętność relaksowania się, realizowanie pozazawodowych pasji i zainteresowań, pielęgnowanie relacji rodzinnych i przyjacielskich. Także pracodawcom powinno zależeć na tworzeniu takich warunków pracy, które minimalizowałyby ryzyko zawodowego wypalenia. Wzorzec japoński, traktujący śmierć z przepracowania (*karoshi*) jako dowód na zawodowy sukces, raczej nie ma szans na zaadaptowanie się w naszej kulturze.



FOT. ARCHIWUM

Optymalna moc rozruchu dla każdego pojazdu: akumulatory Bosch



Program akumulatorów S5, S4 i S3 firmy Bosch to:

- Oferta dla wszystkich kategorii pojazdów, niezależnie od wersji wyposażenia.
- Nawet do 30% większa moc rozruchowa zimnego silnika, gwarantująca pewny start w każdych warunkach.
- O 20% dłuższa żywotność w porównaniu ze standardowym akumulatorem.
- Wysoka odporność na częste cykle ładowania i rozładowania.
- 100% bezobsługowość – dzięki zastosowaniu podwójnej pokrywy labiryntowej.

www.akumulatorybosch.pl



BOSCH
Technologia bliżej nas