

Uczucie „wypalenia zawodowego” w czasie COVID-19

Pandemia COVID-19 zakłóciła nasze codzienne czynności i sposób wykonywania pracy. Może to powodować znaczny stres i sprawić, że wszyscy będziemy podatni na wypalenie zawodowe.

Wypalenie zawodowe to wynik chronicznego stresu związanego z pracą, który powoduje, że czujemy się wyczerpani fizycznie i emocjonalnie oraz obojętni na naszą pracę. Ciągły ucisk i dyskryminacja pracowników o innym kolorze skóry i innych marginalizowanych grup może również powodować chroniczny stres i prowadzić do wypalenia zawodowego.

Nieuprawnione odczucie wypalenia zawodowego może poważnie zaszkodzić naszemu zdrowiu i samopoczuciu. Może ono zwiększać ryzyko zachorowania i rozwoju chorób przewlekłych, takich jak depresja, nadużywanie alkoholu i używek oraz wysokie ciśnienie krwi. Może również negatywnie wpłynąć na nasze życie domowe i społeczne.

Podane tutaj informacje mogą pomóc w skuteczniejszym radzeniu sobie z wypaleniem zawodowym i ograniczyć ryzyko jego wystąpienia.

Należy zwracać uwagę na oznaki i objawy wypalenia zawodowego

Rozpoznanie oznak i objawów wypalenia zawodowego, zwykle kombinacji ogólnych i związanych z pracą reakcji przewlekłego stresu, jest pierwszym krokiem do jego opanowania.

Oznaki i objawy związane z pracą

- Negatywny stosunek i rozczarowanie wykonywaną pracą
- Odczuwanie drażliwości lub niecierpliwości wobec współpracowników, odbiorców i klientów
- Występowanie trudności z terminowym rozpoczynaniem lub kończeniem zadań i popełnianie błędów
- Brak motywacji poczucie braku zainteresowania
- Brak satysfakcji z osiągnięć
- Częstsze korzystanie z dni chorobowych niż zwykle
- Myśli o rzuceniu pracy

Inne oznaki i objawy przewlekłego stresu

- Ciągłe odczuwanie stresu, niepokoju i zamartwiania się, uczucia przytłoczenia, frustracji, smutku, beznadziei lub przygnębienia
- Wyczerpanie
- Drażliwość

- Problemy z koncentracją
- Trudności ze spaniem
- Objadanie się, używanie narkotyków lub picie alkoholu, aby czuć się lepiej lub po prostu niczego nie czuć

Najczęstsze przyczyny wypalenia zawodowego

Do elementów miejsca pracy, które mogą powodować wypalenie zawodowe, należą: brak kontroli, niejasne oczekiwania dotyczące pracy, dysfunkcyjna dynamika, uciążliwe miejsce pracy, monotonne zadania, chaotyczne środowisko pracy, duże obciążenie pracą i brak równowagi pomiędzy życiem prywatnym i zawodowym.

Mamy do czynienia z dodatkowymi przyczynami wypalenia zawodowego z powodu pandemii i telepracy, takimi jak:

- Obawa o ryzyko narażenia na wirusa
- Brak granic między pracą a życiem rodzinnym i wynikający z tego brak przestojów
- Korzystanie z nowych narzędzi komunikacji i radzenie sobie z trudnościami technicznymi
- Dbanie o potrzeby osobiste i rodzinne podczas pracy, takie jak uczenie dzieci w domu oraz zajmowanie i opiekowanie się osobami dorosłymi w podeszłym wieku
- Poczucie wnoszenia niewystarczającego wkładu
- Niepewność co do przyszłości miejsca pracy i/lub zatrudnienia
- Brak wsparcia społecznego i opinie

Wykonaj następujące kroki, aby zapobiec wypaleniu zawodowemu

Zoptymalizuj swój obszar roboczy: Wyznacz miejsce dla każdego członka rodziny do pracy i nauki. Zrób wszystko, aby Twoje miejsce pracy było wygodne i idealnie oddzielone od miejsc, w których robisz rzeczy wykonywane po godzinach pracy.

Kontroluj swój dzień: Wprowadź konsekwentną codzienną rutynę, wyznaczaj granice godzin pracy, rób przerwy, planuj i ustalaj priorytety, zachowuj pozytywne nastawienie i w razie potrzeby poproś o pomoc.

Pozostań w kontakcie z innymi: Regularnie komunikuj się ze swoim zespołem i współpracownikami oraz pozostań w kontakcie z systemem wsparcia społecznego.

Utrzymuj swoje ciało w zdrowiu i sile: Od czasu do czasu wstawaj, aby się rozciągnąć i poruszać, ćwicz, wyjdź na świeże powietrze, zdrzemnij się, medytuj, dobrze się odżywiaj i pij dużo płynów.

Pracuj nad swoim umysłem: Dowiedz się co wywołuje u Ciebie stres, świadomie reaguj na stres i staraj się go opanować za pomocą zdrowych strategii, które w Twoim przypadku działają i rób to, co lubisz robić.

Śmiało wyrażaj swoje zdanie: Jeśli zachowania dyskryminujące i obelżywe powodują lub przyczyniają się do stresu, nie cierp w milczeniu. Powiedz o tym innym, którzy mogą czuć się urażeni podobnie jak TY i głośno wyrażajcie swoje opinie na dany temat. Skontaktuj się z miejscem pracy, rządem lub innymi organizacjami, aby dowiedzieć się o możliwościach leczenia i popieraj systematyczne zmiany.

Ogranicz zużycie mediów: Ustaw określony czas sprawdzania wiadomości, ogranicz czas spędzany w mediach społecznościowych i pobieraj informacje z wiarygodnych źródeł.

Co zrobić, jeśli doświadczasz wypalenia zawodowego

Oceń swoje możliwości zmniejszenia stresu w pracy. Porozmawiaj otwarcie ze swoim przełożonym o tym, jak pandemia wpływa na Ciebie i Twoją pracę. Poproś ich o pomoc w znalezieniu rozwiązania w tej sytuacji.

Poszukaj nowych sposobów na radzenie sobie ze stresem. Porozmawiaj ze współpracownikami, przyjaciółmi lub rodziną, aby dowiedzieć się, w jaki sposób możesz zmniejszyć stres lub skuteczniej nim zarządzać.

Poszukaj wsparcia. Nie czekaj, aż objawy się nasilą; zapytaj o dostępne opcje wsparcia i zwróć się po pomoc. Jeśli masz dostęp do programu pomocy dla pracowników, skorzystaj z tych usług. Dotrzyj do zasobów zdrowia psychicznego i specjalistów.

Dostępne wsparcie

NYC Well: W przypadku odczuwania przytłaczających objawów stresu, można skontaktować się z przeszkolonymi doradcami z NYC Well, bezpłatnej i poufnej usługi wsparcia w zakresie zdrowia psychicznego, którzy pomagają nowojorczykom poradzić sobie z obecną sytuacją. Personel NYC Well jest dostępny 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu i może udzielić krótkich porad i skierować do osób udzielających opieki w ponad 200 językach. W celu uzyskania opieki zadzwoń pod numer 888-692-9355 lub wejdź na czat.

Komisja Praw Człowieka miasta Nowy Jork (NYC Commission for Human Rights): Osoby, które uważają, że są dyskryminowane ze względu na swój status imigracyjny, pochodzenie narodowe lub członkostwo w innej klasie chronionej, proszone są o kontakt z Komisją pod numerem **311** lub 718-722-3131, aby złożyć skargę dotyczącą dyskryminacji.

Infolinia ochrony pracowników (Worker Protection Hotline): Połączenie z numerem **311** lub 212-436-0381 z pytaniami dotyczącymi ponownego otwarcia, bezpieczeństwa i higieny pracy, lub w celu zgłoszenia pracodawcy nieprzestrzegającego wymagań dotyczących ponownego otwarcia.

NYC Hope: Dom nie zawsze jest bezpieczną przystanią. Środki i usługi możesz uzyskać dla siebie lub aby pomóc osobom doświadczającym przemocy w związkach nieformalnych, domowej lub ze względu na płeć. Więcej informacji można uzyskać na stronie nyc.gov/nychope. Aby uzyskać

natychmiastową pomoc w zakresie planowania bezpieczeństwa, znalezienia schronienia lub uzyskania usług prawnych w kwestiach prawa cywilnego, można dzwonić na całodobową infolinię ds. przemocy domowej w Nowym Jorku pod numer 800-621-4673 (TTY: 866-604-5350). W nagłych sytuacjach należy dzwonić pod numer **911**.

Wydział Zdrowia miasta Nowy Jork może zmienić zalecenia w miarę rozwoju sytuacji.

7.8.20