**Jak poradzić sobie z syndromem wypalenia zawodowego?**

**Chroniczne zmęczenie, bezsenność, zaburzenia koncentracji, wycofanie się i utrata wiary we własne możliwości to powszechnie doświadczane przejawy syndromu wypalenia zawodowego. Zazwyczaj pojawiają się wtedy, gdy wykonywana przez nas do tej pory praca nie sprawia przyjemności, coraz bardziej nas męczy i zniechęca. Istnieje jednak kilka sprawdzonych sposobów, aby pracować i nie ulec syndromowi wypalenia zawodowego.**

Mówiąc o wypaleniu zawodowym należy zaznaczyć, że jego wystąpienie zależy od wielu czynników osobistych i środowiskowych. Szczególnie narażone na syndrom wypalenia zawodowego są osoby, które: stawiają sobie zbyt wysokie wymagania, działają niezgodnie ze swoimi wartościami, są nadodpowiedzialne oraz nie potrafią rozgraniczyć pracy i życia osobistego. Co zatem można zrobić, aby się nie wypalić?

**Ustal priorytety**

Brak jasnych celów i priorytetów w ramach pracy zawodowej przyspiesza wypalenie zawodowe. Właśnie dlatego tak ważne jest, aby obrać cel naszej drogi zawodowej i na tej ścieżce wyznaczać priorytetowe zadania do wykonania. – *Prostą i skuteczną metodą jest podzielenie naszych codziennych zadań na cztery grupy: zrób, deleguj, zaplanuj, usuń. W pierwszej grupie pojawią się te zadania, które należy wykonać w pierwszej kolejności oraz takie, które dadzą najlepsze efekty. W sekcji „deleguj” umieszczone powinny zostać mniej ważne sprawy, które w razie potrzeby może wykonać za nas ktoś inny. Zaplanować natomiast powinniśmy takie zadania, na których nam zależy, ale możemy poczekać z ich realizacją. Ważne jest również to, aby usunąć z naszej listy zadań takie czynności, które pochłaniają nasz czas a nie dają żadnych efektów* – wyjaśnia Dorota Kobierska, trener rozwoju osobistego, coach, psychoterapeuta, właścicielka firmy Personal Effect.

**Stawiaj sobie wyzwania**

Stawiając sobie wyzwania przede wszystkim powinniśmy zastanowić się co chcemy osiągnąć i po co to robimy. Tylko wtedy osiągniemy upragniony efekt. W tej kwestii przydatna może okazać się metoda S.M.A.R.T. Wskazuje ona, że wyznaczone przez nas cele powinny być skonkretyzowane, mierzalne, osiągalne, istotne i określone w czasie. Dla przykładu - chcąc podnieść swoje kwalifikacje i nauczyć się języka obcego nasz cel powinien brzmieć np. tak: do końca grudnia 2020 r. nauczę się języka angielskiego na poziomie intermidiate. Osiągnę to dzięki korepetycjom z native speakerem 2 razy w tygodniu oraz nauce przynajmniej 10 słówek tygodniowo. Badania wskazują, że każde postanowienie potrzebuje minimum miesiąca, by stać się nawykiem i przysłowiowo „wejść nam w krew”. Właśnie dlatego tak ważne przy wyznaczaniu celu jest to, aby dać sobie czas i wyznaczyć konkretną datę jego realizacji.

**Zadbaj o regenerację**

W walce z wypaleniem zawodowym niezwykle ważna jest higiena snu. Dorosły człowiek powinien spać minimum 6 godzin na dobę, aby jego organizm mógł się zregenerować. Ważne jest także, aby na 3 godziny przed snem nie ćwiczyć oraz zrezygnować z kawy, herbaty, napojów energetycznych, papierosów oraz korzystania z telefonu, tabletu czy komputera. Dzięki zachowaniu tych zasad możemy uniknąć wielu problemów ze snem, a także wspomóc nasz organizm w odpowiedniej regeneracji. To z kolei wpływa na nasze samopoczucie i produktywność w ciągu dnia. Nie możemy zapomnieć także o wypoczynku. – *Nawet jeśli w pracy zajmujemy się różnymi zadaniami, to w naszym życiu przeważnie panuje pewna rutyna: codziennie przychodzimy do tego samego miejsca pracy, po pracy idziemy na zakupy, wracamy do domu, jemy obiad itd. Przełamanie rutyny poprzez spędzenie np. urlopu w innym kraju bądź innej miejscowości może sprawić, że na pewne rzeczy spojrzymy zupełnie inaczej, zainspirujemy się czymś, a po powrocie do swoich obowiązków będziemy mieli czystą głowę pełną pomysłów. Poza tym prawdziwy relaks sprawi, że naładujemy baterie, będziemy pełni energii, by powrócić do pracy w dobrym nastroju i z doskonałym samopoczuciem* – dodaje Dorota Kobierska z Personal Effect.

**Znajdź czas dla siebie**

Nie samą pracą człowiek żyje. Właśnie dlatego nie chcąc, aby dopadło nas wypalenie zawodowe powinniśmy znaleźć czas na hobby i małe przyjemności. W ten sposób będziemy mogli wyciszyć emocje i uporządkować myśli. Odprężeni zyskamy potrzebny dystans, dzięki czemu lepiej zrozumiemy siebie i innych. Pamiętajmy również o aktywności fizycznej. Ćwiczenia zwiększają naszą energię witalną, prowadzą do zwiększenia ilości endorfin w organizmie, poprawiają samopoczucie, a także pozwalają rozładować emocje. Najlepiej jest ćwiczyć kilka razy w tygodniu. W przypadku, gdy nie mamy na to czasu warto wygospodarować choć jeden dzień w tygodniu na aktywność fizyczną.

Nie chcąc wypalić się zawodowo powinniśmy przede wszystkim zachować równowagę między życiem zawodowym i osobistym. Tylko od nas samych i od tego w jaki sposób o siebie dbamy zależy czy praca, którą wykonujemy będzie dawała nam satysfakcję czy będzie nas męczyła.