Warszawa, 31 sierpnia 2023

**Wypalenie zawodowe, przepracowanie, przewlekły stres – to ostatni moment, aby zadbać o pracowników**

**Aż 2/3 Polaków może odczuwać symptomy wypalenia zawodowego, a 75% wskazuje na wzrost stresu w życiu codziennym[[1]](#footnote-1). Dużą rolę w narastaniu problemów psychicznych związanych z pracą odegrała zmiana jej modelu i czasu trwania, a w konsekwencji zaburzenie równowagi pomiędzy obowiązkami zawodowymi, a życiem prywatnym. Te niepokojące statystyki wskazują na konieczność działania, w szczególności ze strony pracodawców.**

Wypalenie zawodowe, przepracowanie, wyczerpanie czy przewlekły stres dotyka coraz więcej osób. Zapominając o roli odpoczynku i redukcji stresu, nakładamy na siebie coraz to wyższe wymagania i standardy. Niejednokrotnie pomijamy fakt, że nasz organizm posiada uprawnioną potrzebę zarówno do regeneracji fizycznej, jak i psychicznej. I tak np. badanie przeprowadzone przez firmę Deloitte bardzo jasno pokazuje skalę wypalenia i niezadowolenia z pracy. Według niego aż 64% respondentów odczuwa regularny stres i frustrację w pracy przynajmniej raz w tygodniu. Z kolei aż 77% doświadczyło wypalenia zawodowego w karierze zawodowej. Chociaż te dane dotyczą rynku amerykańskiego, ten problem dotyczy również pracowników w Polsce - według raportu Smartscope “Dobrostan Psychiczny w Pracy” aż 2/3 Polaków może odczuwać symptomy wypalenia zawodowego. Znaczącą rolę w narastaniu problemów psychicznych związanych z pracą odegrała zmiana struktury i zakresu czasu, ponieważ zaburzone zostały proporcje pomiędzy pracą a życiem osobistym (zwany popularnie “work life balance”).

- *Paradygmat ciągłej ciężkiej pracy bardzo się upowszechnił, co zaburzyło rytm regeneracji organizmu po wysiłku - przede wszystkim emocjonalnym i intelektualnym. Według cytowanego wcześniej badania firmy Smartscope - aż 75 proc. Polaków odczuwa wzrost stresu w życiu codziennym, a 74 proc. pogorszenie zdrowia psychicznego. Te niepokojące statystyki rzucają światło na konieczność działania. Pracodawcy coraz częściej dostrzegają konieczność angażowania się w rozwiązania mające na celu zmierzenie się z tym wyzwaniem poprzez wdrożenie szkoleń, podniesienie poziomu świadomości, współpracę z działem kadr, people&culture itp. Jednakże pracownicy również mają aktywną rolę do odegrania w tym kontekście. Dbanie o swoje zdrowie psychiczne i fizyczne jest kluczowe, aby uniknąć wypalenia zawodowego, tak zwanego quiet quittingu bądź po prostu zredukować stres. Musimy pamiętać o równowadze między pracą a życiem osobistym, regularnym odpoczynku, uprawianiu aktywności fizycznej i szukaniu wsparcia u bliskich lub profesjonalistów, jeżeli tego potrzebujemy. To pomoże utrzymać długotrwałą i zrównoważoną wydajność w pracy. Choć rady wydają się proste, to statystyki pokazują, że często je ignorujemy. Według danych GUS, z problemami psychicznymi boryka się w Polsce nawet 6 mln osób, a jedynie 1.6 mln z nich korzysta z pomocy profesjonalistów* – mówi Zuzanna Drymer-Karpińska, Ekspert ds. well-being W&W Consulting.

Aby lepiej poradzić sobie z tymi problemami musimy mieć świadomość i chęć, by zrozumieć swoje emocje oraz działania, które możemy podjąć, aby poprawić stan naszego zdrowia. Te działania to na przykład:

* Samowiedza: zwracaj uwagę na swoje uczucia i zachowania, aby rozpoznać czy odczuwasz objawy quiet quittingu, czy wypalenia zawodowego (na przykład: spadek motywacji, inicjatywy, gorsze wyniki w pracy, zwiększony stres, etc.). Rozmowa z bliskimi osobami lub specjalistą pomoże w lepszym zrozumieniu własnych emocji.
* Odpoczynek i równowaga: zapewnij sobie odpowiednią ilość odpoczynku, snu i czasu dla siebie.
* Wsparcie społeczne: nie bądź zbyt dumny, aby prosić o wsparcie. Porozmawiaj z bliskimi, przyjaciółmi lub kolegami z pracy o swoich uczuciach i zmartwieniach. Dobrze jest dzielić się obciążeniem z innymi.
* Ustal cele: określ krótkoterminowe i długoterminowe cele zawodowe, które chcesz osiągnąć. Celowe działanie może pomóc w przywróceniu poczucia sensu w pracy.
* Rozmowa z przełożonym: jeśli odczuwasz quiet quitting lub wypalenie zawodowe, porozmawiaj z przełożonym o swoich obawach i potrzebach. Otwarta komunikacja może przyczynić się do znalezienia rozwiązań.
* Szkolenia i rozwój: zainteresuj się szkoleniami i możliwościami rozwoju zawodowego, które pomogą Ci rozwijać umiejętności i zwiększyć motywację w pracy.
* Przerwa od pracy: jeśli to możliwe, weź krótką przerwę od pracy, aby odświeżyć umysł i naładować baterie.
* Poszukiwanie pomocy profesjonalnej: jeśli objawy są poważne i nie ustępują, skonsultuj się z psychoterapeutą lub psychologiem, którzy pomogą Ci zrozumieć przyczyny i zaleca odpowiednie terapie.

- *Pamiętaj, że radzenie sobie z quiet quittingiem i wypaleniem zawodowym może wymagać czasu i wysiłku. Dążenie do równowagi między pracą a życiem osobistym oraz dbanie o swoje zdrowie psychiczne są kluczowymi elementami w zapobieganiu i radzeniu sobie z tymi problemami. Nie wahaj się szukać pomocy i wsparcia, gdy tego potrzebujesz, aby móc skutecznie radzić sobie z wyzwaniami* – dodaje Ekspert ds. well-being W&W Consulting.

Współczesne środowisko pracy niesie ze sobą wiele wyzwań, które mogą prowadzić do wystąpienia zjawiska wypalenia zawodowego lub quiet quittingu pracowników. Są to problemy coraz bardziej powszechne, wpływające na efektywność, zdrowie psychiczne i fizyczne oraz relacje w miejscu pracy. Natomiast niewiele uwagi poświęca się analizie związku pomiędzy wypaleniem zawodowym, quiet quittingiem a obszarem bezpieczeństwa i higieny pracy.

*- Do przykładów negatywnych konsekwencji współzależności tych obszarów możemy zaliczyć obniżoną koncentrację i uwagę. Osoby dotknięte wypaleniem zawodowym często odczuwają spadek skupienia i uwagi np. podczas wykonywania zadań, co z kolei zwiększa ryzyko wypadków przy pracy. Pracownik, który jest zbyt zmęczony lub rozproszony, może łatwiej popełnić błąd lub niezamierzenie narazić siebie i innych na niebezpieczeństwo. Kolejną z konsekwencji jest zmęczenie psychiczne i fizyczne, do których prowadzi wypalenie zawodowe. Pracownicy odczuwający te symptomy mogą być bardziej podatni na urazy i wypadki w miejscu pracy, ponieważ ich reakcje są spowolnione, a umiejętność szybkiego podejmowania decyzji jest ograniczona. Wypalenie zawodowe może wpłynąć również negatywnie na komunikację i współpracę między pracownikami. Zmniejszone zaangażowanie w pracę może prowadzić do braku chęci do udzielania lub przyjmowania i stosowania istotnych informacji oraz zasad dotyczących bezpieczeństwa i higieny pracy. Pracownicy mogą unikać współpracy, co z kolei może prowadzić do nieodpowiedniego przekazywania w zespole ważnych kwestii związanych z bezpieczeństwem* – mówi Magdalena Włastowska, Ekspert ds. rozwoju biznesu W&W Consulting.

Wypalenie zawodowe to złożone zjawisko, które ma istotny wpływ na różne aspekty pracy, w tym również na obszar BHP czy powstanie problemu quiet quttingu. Zdając sobie sprawę z tego, jak wypalenie zawodowe może wpłynąć na bezpieczeństwo i higienę pracy, pracodawcy i organizacje powinni podejmować działania mające na celu prewencję i zarządzanie tym zjawiskiem. Promowanie zdrowego środowiska pracy, edukacja pracowników na temat wypalenia zawodowego i jego wpływu na BHP oraz wspieranie pracowników w radzeniu sobie ze stresem i nadmiernym obciążeniem może pomóc w minimalizowaniu negatywnych konsekwencji współzależności tych obszarów.

**Kontakt dla mediów:**

Danuta Cabaj

e-mail:danuta.cabaj@mslgroup.com

M: +48 666 813 052

\*\*\*

W&W Consulting powstała w 2003 roku z inicjatywy praktyków inżynierii bezpieczeństwa. To pierwsza tak wyspecjalizowana firma świadcząca outsourcing bezpieczeństwa w zakresie usług BHP, Ochrony Przeciwpożarowej oraz ochrony środowiska, której innowacyjne podejście doceniły już największe firmy m.in. z sektora przemysłowego, finansowego, handlu detalicznego, logistyki oraz produkcji. Dzięki współpracy z W&W Consulting, przedsiębiorstwa uzyskują dostęp do autorskiej platformy zarządzania bezpieczeństwem - eBHP™, a także innowacyjnego systemu zamawiania sprzętu i odzieży roboczej, zgodnie z wymaganiami prawa pracy. Za jakość świadczonych usług odpowiada zespół ekspertów certyfikowanych przez Centralny Instytut Ochrony Pracy, a jej najlepszym potwierdzeniem jest certyfikat zarządzania zgodnie z normą ISO 9001:2008., który firma uzyskała już w 2011 roku.

W ramach społecznej odpowiedzialności biznesu, W&W Consulting od wielu lat angażuje się w charytatywne działania mające na celu edukację i promocję udzielania Pierwszej Pomocy Przedlekarskiej wśród dzieci i młodzieży

1. Raport Smartscope “Dobrostan Psychiczny w Pracy” [↑](#footnote-ref-1)