



WYPALENIE ZAWODOWE I DEPRESJA

(podsumowanie lekcji)

kurs „Zdrowie psychiczne”

Szkoła Medycyny Naturalnej

Marta Pyrchala-Zarzycka

ASTRO SALUS EDUCATION LTD

WYPALENIE ZAWODOWE

Wypalenie zawodowe można zdefiniować jako uczucie fizycznego i emocjonalnego wyczerpania oraz negatywną samooceną i postawą wobec pracy.

Nie leczone wypalenie może prowadzić do depresji, natomiast przewlekła depresja może być przyczyną samobójstwa.

OGÓLNE PRZYCZYNY WYPALENIA:

- nierealistyczne cele,
- brak nagrody za trudy,
- perfekcjonizm,
- nadmierna obowiązkowość,
- branie całej odpowiedzialności na siebie,
- przekonanie, że jest się jedyną osobą, która może daną rzecz zrobić dobrze,
- zbyt duża ilość pracy w stosunku do czasu na nią,
- męczący, stresujący szef,
- przyczyny osobiste, jak problemy w związku czy inne kłopoty,
- przepracowanie,
- niedobór pracowników i sprzętu,
- obojętny, nie reagujący na problemy szef,
- brak solidarności i lojalności w grupie pracowników,
- trudności w rozpoznaniu, czy dobrze wykonało się pracę,
- brak zasobów.

OZNAKI WYPALENIA ZAWODOWEGO

Oznaki wypalenia to:

- depresja,
- łatwe irytowanie się i popędliwość,
- impotencja lub brak ochoty na seks,

- mniejszy kontakt ze współpracownikami,
- więcej narzekania,
- trudności z relaksowaniem się i cieszeniem się wolnymi chwilami,
- zamknięcie się w sobie i małomówność,
- roztargnienie i bycie zapominalskim,
- „bujanie w obłokach”,
- zwiększenie spożycia leków, alkoholu lub narkotyków,
- spożywanie alkoholu przez osoby, które do tej pory były abstynentami.

ZALECENIA OSOBISTE DLA KAŻDEGO CO DO WYPALENIA ZAWODOWEGO

Poniższe rady są odpowiednie dla każdej osoby, która chce uniknąć wypalenia zawodowego. Oto one:

- nie staraj się być doskonały – jesteś tylko człowiekiem,
- nie oczekuj wobec siebie zbyt wiele,
- ustanawiaj realistyczne cele. To stymulujące obierać wielkie cele, ale jeśli jakieś nie możesz w tej chwili osiągnąć, wybierz mniejszy cel,
- skupiaj się tylko na jednej rzeczy w danym czasie – nie próbuj osiągnąć wszystkiego naraz,
- nie próbuj być wszystkim dla każdego,
- uprawiaj techniki relaksu,
- rozwijaj zainteresowania,
- miej hobby i zajmuj się nim,
- nie zabieraj zbędnej pracy ze sobą do domu każdego wieczora i weekendu,
- co kilka miesięcy wyjedź nad morze w góry lub inne nie kojarzące się z pracą miejsce,
- rób przerwy, aby „naładować baterie”,
- ucz się technik relaksu i wykonuj je.

DEPRESJA I JEJ RODZAJE

Definicja. Depresja może być opisana, jako stan odczuwania beznadziei, bezwartościowości, rozpacz, nieszczęścia i smutku.

TYPY DEPRESJI

Ogólnie depresję dzielimy na:

- egzogenną,
- endogenną.

Depresję egzogenną czasem nazywamy depresją sytuacyjną, ponieważ jej przyczyny są zewnętrzne, np. utrata bliskiej osoby.

Natomiast **depresja endogenna** nie jest wywołana żadnym wydarzeniem. Jej przyczyną może być zaburzenie równowagi chemicznej w mózgu, choroba psychiczna lub niedobory składników żywieniowych.

OGÓLNE OBJAWY POWAŻNEJ DEPRESJI

Osoba, która cierpi na poważną depresję ma zwykle więcej, niż jeden symptom ogólny tej choroby.

Jest wiele objawów poważnej depresji. Mogą to być:

- problemy z koncentracją,
- kłopoty z pamięcią,
- poczucie winy z błahych powodów,
- bezsenność lub nadmierna senność,
- poczucie beznadziejności i bezwartościowości,
- wycofanie się z aktywności i zaprzestanie zajmowania się swoimi zainteresowaniami,
- zmniejszenie kontaktów z rodziną i znajomymi,
- zmniejszenie się produktywności w pracy,
- utrata wagi lub przybranie na wadze,
- zmiana nawyków,
- zmniejszone libido,
- wolniejsza mowa i poruszanie się.

OBJAWY DEPRESJI ENDOGENNEJ

Typowy zespół objawów, który wskazuje na depresję endogenną to:

- spowolnienie myślenia i poruszania się,
- znaczna utrata wagi spowodowana małym apetytem,
- budzenie się bardzo wcześnie i brak możliwości ponownego zaśnięcia,
- gorsze samopoczucie rano, potem lepsze,
- brak reagowania na otaczające środowisko.

OBJAWY DEPRESJI EGZOGENNEJ

Typowymi oznakami depresji egzogennej są:

- problemy ze snem,
- w miarę dobre samopoczucie rano, a później coraz gorsze,
- utrata wagi mniejsza, niż 5 kg,
- reagowanie na środowisko – na przykład w przypadku spotkania ze znajomymi wydaje się, jakby na chwilę osoba ta wyszła ze stanu depresji,
- określone wydarzenie, które powoduje depresję.

ZARZĄDZANIE DEPRESJĄ

W przypadku leczenia medycznego depresji stosuje się:

- antydepresanty,
- leki uspokajające,
- leki przeciwłękowe.

Ponadto stosuje się różne inne formy terapii, jak na przykład psychoterapia.

Leki stosowane w depresji dzielimy na trzy grupy:

- czynniki antydepresyjne,
- czynniki przeciwlękowe,
- czynniki przeciwpsychotyczne.

Marta Pyrczała-Zarzycka

Astro Salus Education Ltd

Naturalnie do zdrowia, mądrze do rozwoju

kursy@astrosalus.pl

STRONY INTERNETOWE

www.astrosalus.pl

www.astrosalus.com

<http://kosmetyka-fitness.pl>

www.magia-zycia.com.pl

www.sukces-biznes.pl

www.edukacja-domowa.pl

BLOGI

<http://astrosalus.pl/medycyna-naturalna/>

<http://astrosalus.pl/reiki/>

<http://kosmetyka-fitness.pl/ona/>

<http://magia-zycia.com.pl/duchowosc/>

<http://sukces-biznes.pl/sukces/>

www.edukacja-domowa.pl/rozwój-dzieci