

Syndrom wypalenia

ZBIGNIEW WOJTASIŃSKI

Polska dołączyła do krajów, gdzie wyczerpanie psychiczne i zestresowanie wśród pracowników biur, firm i instytucji przybiera rozmiary epidemii. W ciągu 10 lat znaleźliśmy się wśród takich państw, jak W. Brytania, Stany Zjednoczone oraz Niemcy i Finlandia, gdzie co dziesiąta zatrudniona osoba cierpi z powodu depresji, stresów i lęków – alarmuje Międzynarodowa Organizacja Pracy.

Psychologowie od dawna ostrzegali, że coraz więcej osób odczuwa zaburzenia psychiczne. Przewiduje się, że w nadchodzącym stuleciu depresja będzie jednym z najczęściej występujących schorzeń, atakującym ludzi tak sam często jak nowotwory. Co najmniej piąta osoba na świecie przynajmniej raz w życiu wpadnie w tę chorobę, odpowiedzialną za trudne do oszacowania straty w całej gospodarce: dotknięci nią ludzie mają bowiem kłopoty z koncentracją uwagi i są znacznie mniej wydajni, wymagają długotrwałego leczenia.

Depresja wywołana stresami w pracy jest obecnie drugim – po zawałach serca – najczęstszym powodem absencji chorobowej. Za 20 lat, jeśli nic się zmieni, zaburzenia psychiczne będą częstszą przyczyną zgonów i niezdolności do pracy niż wypadki drogowe – ostrzega raport MOP. Takie są skutki postępu technicznego, globalizacji, przepracowania i wygórowanych wymagań przy niedostatecznej opiece socjalnej. Jak też poważnych nieprawidłowości w zarządzaniu i polityce kadrowej.

– Dane te powinny wstrząsnąć pracodawcami, tym bardziej że sami są odpowiedzialni za taką sytuację – stwierdza raport. W wielu firmach brakuje klarownych instrukcji, żąda się dotrzymania mało realnych terminów, na dodatek ludzie muszą pracować w odizolowanych pomieszczeniach, mają niewielki wpływ na podejmowanie decyzji, są inwigilowani i nie mogą liczyć na jakąkolwiek pomoc w opiece nad dziećmi podczas pracy.

Konsekwencje tego są destrukcyjne nie tylko dla poszczególnych pracowników i ich rodzin. Odczuwają je też pracodawcy. I to nie tylko w postaci absencji chorobowej oraz mniejszej motywacji i wydajności pracy. Zbyt duże narażenie na stresy zwiększa rotację kadrową, a to podnosi koszty działalności przedsiębiorstwa (choćby z racji dodatkowych szkoleń). Depresja powoduje w USA absencję chorobową sięgającą 200 mln roboczogodzin. Powodowane przez nią koszty społeczne ocenione są na 44 mld dolarów rocznie.

Podobnie jest w Finlandii, gdzie pod tym względem sytuacja jest szczególnie dramatyczna. Zaburzenia psychiczne są już tam główną przyczyną przechodzenia pracowników na rentę. Ponad połowa zatrudnionych wykazuje objawy narażenia na nadmierne stresy, a 7 proc. osób ma poważne symptomy „wypalenia”, jak wyczerpanie, cynizm i bezsensowność. – Z tego powodu znaleźliśmy się w obliczu największej recesji gospodarczej od czasów pierwszej wojny światowej – stwierdza Jussi Vahtera z Instytutu Medycyny pracy w Turku na łamach sierpnowego „Journal of Epidemiology and Community Health”.

Jego badania wykazały, że warunki pracy i postawa przełożonych ma bezpośredni wpływ na absencję chorobową pracowników. Rzutuje na ich samopoczucie i stan zdrowia, z czego wiele osób nie zdaje sobie sprawy. – Możliwość podejmowania decyzji i stawiane w pracy wymagania, a także wsparcie psychiczne (np. ze strony współpracowników) oraz pomoc socjalna w sposób istotny wpływają na zachorowalność zatrudnionych – podkreśla uczony.

Nadmierne stresy w pracy mogą być również szkodliwe dla zdrowia, jak palenie tytoniu i zbyt mało aktywny tryb życia. – Mają one destrukcyjny wpływ zarówno na zdrowie psychiczne, jak i fizyczne – twierdzi na łamach „British Medical Journal” Ichiro Kawachi z Uniwersytetu Harvarda w Bostonie, jeden z inicjatorów badań 21 tys. Amerykanek, w większości zatrudnionych jako pielęgniarki. Wynika z nich, że te, które były najbardziej obciążone pracą i nie miały większego wpływu na podejmowanie decyzji, były w najgorszym stanie. Po zaledwie 4 latach takiej pracy ujawniały większą skłonność do nieuzasadnionego lęku i depresji, miały mniej energii, trudniej było im podjąć codziennym obowiązkom, jak robienie zakupów, i bardziej męczyły się podczas wspinania po schodach. – Podobnie jest w innych zawodach – przekonuje Kawachi. Najbardziej zestresowani są pracownicy, od których wymaga się zbyt dużo i zmusza je jedynie do wypełniania poleceń.

Niektórzy pracodawcy już się o tym przekonali. Proponują nie tylko bardziej elastyczne godziny pracy, ale starają się też zmniejszyć napięcia, jakie powstają między życiem zawodowym i prywatnym pracowników. Zapewniają opiekę dzieciom, gdy rodzice są zajęci obowiązkami służbowymi, załatwiają za nich wiele codziennych, małych, lecz niezwykle absorbujących spraw, jak choćby odprowadzenie samochodu do naprawy i załatwienie biletów do teatru. Mogą nawet posłać kwiaty z okazji dnia matki czy imienin żony.