

Japońskie karoshi po polsku

Małgorzata Kolińska-Dąbrowska

2011-05-16, ostatnia aktualizacja 2011-05-16 13:04

Cenę za szczególnie silną presję zawodową wcześniej czy później poniesie każdy. Pytanie tylko, kiedy to nastąpi i jaką przybierze postać: czy będzie to, kolokwialnie mówiąc, załamanie nerwowe czy może nadciśnienie lub zawał



Fot. MATERIAŁY PRASOWE
Dorota Merecz-Kot kierownik Poradni Stresu Zawodowego w Instytucie Medycyny...

Rozmowa z dr Dorotą Merecz-Kot, kierownikiem Poradni Stresu Zawodowego w Instytucie Medycyny Pracy w Łodzi

Małgorzata Kolińska-Dąbrowska: - Co się z może stać, gdy już nie damy rady z nadmiarem obowiązków i pracą po godzinach?

Dorota Merecz-Kot: Japończycy mówią o karoshi - wyczerpaniu i śmierci z przepracowania. W kulturze zachodu mówimy o wypaleniu, które bywa zwiastunem poważniejszych problemów, np. depresji. Badania naukowe i obserwacje klinicystów wskazują, że przeciążenie pracą tj. nadmiar obowiązków, presja czasu, oczekiwania, którym trudno sprostać, a także zła atmosfera w pracy, mogą prowadzić do takiego wyczerpania zasobów psychicznych i fizycznych jednostki, że regeneracja sił staje się niemożliwa. U pracownika dochodzi do załamania.

Jakie są pierwsze zwiastuny załamania?

- Zaczniemy od objawów wypalenia, bo do załamania nie musi dojść. To wyczerpanie emocjonalne - utrzymujące się napięcie, nieodczuwanie pozytywnych emocji związanych z pracą, poczucie wyobcowania, obniżony nastrój, a także brak poczucia osiągnięć zawodowych, satysfakcji z tego, co robię w pracy oraz narastający

cynizm, który można traktować jako sposób radzenia sobie z trudnościami w pracy.

Cynizm?

- Przejawia się on w rutynowym podejściu do zadań, działaniu tak, aby nikt się nie doczepił. Od tych objawów tylko krok do lęku (ktoś wreszcie zauważy, że sobie nie radzę), stałej irytacji (mam już dosyć), niewiary we własne siły (nie dam rady, jestem nikim), zaburzeń snu, poczucia chronicznego zmęczenia i rozmaitych dolegliwości bólowych, które początkowo są bagatelizowane, a później stają się prawdziwą udręką.

Czy są osoby szczególnie podatne na załamania? Może pracusie, osoby zbyt odpowiedzialne? A może nadwrażliwy?

- To jest wypadkowa okoliczności i... charakteru. Są firmy, w których nastawienie na wydajność nie jest równoważone z dbałością o pracownika, który traktowany jest przedmiotowo, jako trybik w skomplikowanym mechanizmie. Ma działać sprawnie, a jeśli nie - każda jego część podlega wymianie. Taka filozofia zarządzania sprzyja przeciążeniu, ponieważ każdy zatrudniony żyje w cieniu potencjalnej utraty pracy. Dodatkowy czynnik ryzyka to konieczność podporządkowania się regułom firmowym sprzecznym z wyznawanym systemem wartości i brak możliwości swobodnego wyrażania własnych opinii, ekspresji prawdziwego Ja.

To wszystko nazwę "przewinami" firmy. A te indywidualne predyspozycje?

- Ma pani rację, że indywidualna wrażliwość ma znaczenie, ale determinuje ona wyłącznie czas, po jakim dochodzi do wyczerpania. Cenę za szczególnie silną presję zawodową wcześniej czy później poniesie każdy. Pytanie tylko, kiedy to nastąpi i jaką przybierze postać: czy będzie to, kolokwialnie mówiąc, załamanie nerwowe czy może nadciśnienie, zawał lub dolegliwości ze strony układu mięśniowo-szkieletowego.

Jest wiele osób, dla których praca jest szczególnie ważna. Czy one nie są szczególnie narażone na depresję z nadmiaru pracy?

- No właśnie. To jest kluczem do zrozumienia tego mechanizmu. W psychologii jedna z koncepcji mówi o tym, że źródłem problemów w pracy jest brak równowagi pomiędzy wkładanym w pracę wysiłkiem, a otrzymywaną nagrodą. Siegrist, który jest autorem tej koncepcji, uważa, że na wysiłek składają się dwa elementy: konieczność sprostania wymaganiom pracy i osobiste zaangażowanie. Z kolei nagroda to nie tylko pieniądze, ale również poczucie bycia docenianym, możliwości awansu i rozwoju, szacunek, a także, o czym rzadko się mówi, dumą i satysfakcją z pracy. Istnieje też spora grupa pracowników, którzy są osobiście zbyt zaangażowani w pracę.

Robią więcej, niż się od nich oczekuje?

- Tak. I gdzieś po cichu liczą na uznanie. Kiedy go nie dostają, a zdarza się to często, pojawia się niepokój i... paradoksalnie ci ludzie, próbują go zredukować poprzez jeszcze większy wysiłek. Funkcjonują w błędnym kole i płacą za to wysoką cenę. Kolejna istotna kwestia to budowanie swojej tożsamości wyłącznie



Przykuci do łóżka

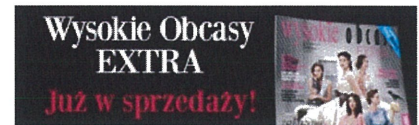
Szpital nie wypuszcza pacjentów na przepustki na weekend czy święta. - Po co tu leżymy? - pytają chorzy. Bo szpital ma zysk



Kto kontroluje arsenał śmierci Kaddafiego?

Czy Kaddafi użyje broni chemicznej i rudy uranowej, by zamienić Trypolis w "płonący wulkan"?

Za mało okrutne zatłuczenie psa "Polska w budowie" do prokuratury Co wolno prokuratorom Lek ma leczyć czy zabijać?



DODATKI I KOLEKCJE GAZETY WYBORCZEJ



W śród z "Gazetą":

Twoje prawo jazdy Ptaki Polski, zeszyt 13 "Wróblowe" Gazeta Dom

w oparciu o osiągnięcia w jednej sferze życia. Jeśli ktoś określa się wyłącznie poprzez pracę, inwestuje

w nią wszystko, nie dbając o przyjemności, kontakty z innymi ludźmi, rodzinę, staje się zakładnikiem pracy.

Jeśli sytuacja zawodowa takiej osoby ulegnie pogorszeniu, np. zostanie zwolniona, jej tożsamość ulega

zniszczeniu. W wieku 40-50 lat człowiek musi zacząć określać siebie na nowo, zadaje sobie pytania o sens swojego dotychczasowego życia. To bardzo bolesne.

Czy są zawody szczególnie narażone na wypalenie?

- Pracę każdego można uczynić piekłem, nie ma znaczenia, czy jestem sprzątaczką czy szefową marketingu. Wszędzie tam, gdzie nie liczy się człowiek, tylko wynik, mamy do czynienia z takim problemem.

Czy to tylko kwestia organizacji pracy?

- Nie tylko, choć to jeden z grzechów głównych pracodawców. Zwykle raz ustalony opis zakresu obowiązków na stanowisku pracy nie jest weryfikowany przez lata, nie mówiąc już o ustaleniach dotyczących czasu wykonywania pracy. Chociaż firmy się cały czas zmieniają, dostosowując do wymogów rynku, to nie widać tej elastyczności ani uważności na to, co dzieje się z pracownikami. Ilu z nas w ciągu dajmy na to dziesięcioletniej kariery zawodowej w jednej firmie miało zmieniany zakres obowiązków?

O, niewielu

- A założę się, że to, czego wymagano od nich na początku, znacząco różni się od tego, czego wymaga się teraz.

A co zrobić, gdy czujemy, że tak dłużej się pracować nie da. Rzucić pracę? Dla wielu osób utrata pracy nie wchodzi w grę i będą pracować mimo wszystko

- Większość z nas musi pracować, Polska nie jest krajem rentierów. Kluczowe zasady podam w punktach:

1. Pamiętaj, że praca jest tylko jedną ze sfer twojej aktywności;
2. Dbaj o zdrowe proporcje w życiu. Może się zdarzyć, że w krótkim czasie trzeba poświęcić się bardziej jednej ze sfer (np. pracować intensywniej), ale nie może być to stan permanentny;
3. Jeśli czujesz, że obecna praca zaczyna cię męczyć, szukaj innej jeszcze w trakcie zatrudnienia lub zastanów się, czy nie możesz zmienić działu lub stanowiska;
4. Nie bój się zmian, im wcześniej się do nich przymierzysz, tym większa szansa na sukces.

Jeszcze słowo o powrocie do pracy po takim złamaniu. Czy warto wracać do tej samej firmy, czy szukać gdzie indziej. Sądzę, że większość szefów nie bardzo wie, co zrobić z pracownikiem po przejściach

- To sprawa indywidualna. Niektórzy nie wyobrażają sobie powrotu do poprzedniej pracy, dla innych nie stanowi to problemu. Szefowie nie powinni mieć wątpliwości - ostatecznie pracownik po przejściach powraca do pracy z orzeczeniem o zdolności do pracy tj. z dokumentem potwierdzającym, że może on wykonywać swoje obowiązki. W dobrym tonie byłoby z nim porozmawiać i zapytać wprost o to, jak widzi swoją firmową przyszłość, zamiast przyklejać etykietę osoby szczególnej troski. Z pewnością nie takie są jego oczekiwania.

A czy gdy wraca do pracy pracownik po zwolnieniu spowodowanym złamaniem nogi, też zakładają, że sytuacja może się powtórzyć?

[Dodaj komentarz](#) [Drukuj](#) [Lubię to!](#) ⁴ 10