

Wypalenie zawodowe jest chorobą według WHO

Data publikacji: 15.07.2020 9:15

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaktualizowała w zeszłym roku Międzynarodową Statystyczną Klasyfikację Chorób (ICD-10), według której wypalenie zawodowe uznano za syndrom zawodowy związany z bezrobociem i zatrudnieniem. w związku z tym od początku 2022 roku będzie można otrzymać na nie zwolnienie chorobowe. Umieszczenie wypalenia zawodowego na liście chorób ma przede wszystkim sprawić, że pracodawcy, ale również pracownicy uświadomią sobie, jak istotne jest dbanie o zdrowie psychiczne.



Fot: Pixabay.com

Wypalenie zawodowe, syndrom wypalenia zawodowego występuje, gdy praca przestaje dawać satysfakcję, pracownik przestaje się rozwijać zawodowo, czuje się przepracowany i niezadowolony z wykonywanego zajęcia, które niegdyś sprawiało mu przyjemność.

Lekarze na całym świecie podają, że główną przyczyną wypalenia zawodowego jest długotrwały stres, który skutkuje wyczerpaniem psychicznym i fizycznym. Praca zawodowa, która początkowo sprawia przyjemność, jednak nadmiar obowiązków, nieprawidłowa dieta i siedzący tryb życia oraz brak czasu na odpoczynek sprawiają, że stajemy się podenerwowani i zestresowani. Przedłużający się stres, przy braku umiejętności radzenia sobie z nim, powoduje przeciążenie układu nerwowego. Pojawiają się częste bóle głowy, złe samopoczucie, bóle brzucha, które nie pozwalają kontynuować pracy w dotychczasowym wymiarze i tempie.

Najczęściej objawami wypalenia zawodowego są: problemy ze snem (bezsenna noc, częste wybudzanie się, koszmary senna, budzenie się bardzo wcześnie rano), podwyższone ciśnienie, problemy ze strony układu pokarmowego, bóle głowy, spadek odporności organizmu oraz chroniczne zmęczenie, na które nie pomagają krótkotrwałe odpoczynek, na przykład przez weekend, a nawet tygodniowy urlop. Osoba dotknięta takim syndromem niechętnie chodzi do pracy, nie wykonuje swoich obowiązków z dotychczasowym zaangażowaniem, jej relacje ze współpracownikami pogarszają się.

Syndromowi wypalenia zawodowego warto zapobiegać, zanim się pojawi. Najlepszą metodą jest po prostu wypracowanie efektywnych metod walki ze stresem. Może to być np. uprawianie jakiegoś sportu, hobby albo regularne uczestniczenie w zajęciach całkowicie odmiennych od tych, które wykonuje się podczas pracy zawodowej. Chodzi głównie o to, żeby na jakiś czas w ciągu dnia zapomnieć o problemach zawodowych i po prostu cieszyć się życiem.

Syndrom wypalenia zawodowego to kolejna choroba cywilizacyjna, która dotyka współczesne społeczeństwa. Jej diagnozowanie będzie jednak trudne, a lekarze orzecznicy będą musieli liczyć się z tym, że choroba ta będzie stanowiła ogromne pole do nadużyć dla osób niezainteresowanych podejmowaniem czynności zawodowych, które pozostają maksymalnie długo na zwolnieniach chorobowych. Jednak taka sytuacja będzie miała miejsce dopiero od początku 2022 roku.

AK