

STRES JEST ZUPEŁNIE NATURALNY

Przypomnij sobie jakąś niekomfortową sytuację. Czy te zjawiska są Ci znajome?

- bóle głowy
- problemy ze snem
- drżenie dłoni, głosu
- wzrost ciśnienia
- nadmierne pocenie się
- nudności

To nasz organizm reaguje na określony problem, z którym ma się zmierzyć.



PAMIĘTAJ

Stres nie jest wyłącznie negatywnym zjawiskiem. Jego działanie ma również korzystny wpływ – motywuje i pobudza do działania. To stres prowokuje nas do podjęcia rękawicy i walki z naszym problemem.

DŁUGOTRWAŁY STRES TO CICHY ZABÓJCA

Krótkotrwały stres, zwłaszcza ten mobilizujący, bywa korzystny. Gdy przeciąga się w czasie, organizm traci siły. Nie lekceważ tego problemu i nie wstydz się o nim rozmawiać. Każdego stresują zupełnie inne rzeczy. Zadbaj o siebie – naucz się radzić sobie w sytuacjach stresowych.

WYPALENIE ZAWODOWE

Reakcja organizmu na długotrwałą i przeciągającą się stresującą sytuację zawodową.

Przy wypaleniu przechodzimy przez 3 etapy:

- przytłoczenia negatywnymi emocjami
- obniżenia zadowolenia z osiągnięć
- poczucia oderwania od samego siebie

Nie tylko sam stres powoduje wypalenie zawodowe. Brak awansu, rozwoju czy nadmierna rutyna w długim czasie, to przykłady czynników, które stają się takim zapalnikiem.

Wypalenie zawodowe sprawia, że przestajemy być efektywni w swojej pracy i tracimy satysfakcję.

CO MOGĘ ZROBIĆ?

Zadbaj o siebie. Dokonaj zmiany. Problem nie zniknie sam.

Kilka przykładów:

- Znajdź równowagę między obowiązkami a życiem prywatnym.
- Nie dokładaj sobie dodatkowych obowiązków, jeśli nie jest to konieczne.
- Nie rezygnuj ze swoich zainteresowań, rozwijaj hobby.
- Ustal priorytety – właściwy sen, zdrowe odżywianie i aktywność fizyczna.
- Dbaj o dobrą atmosferę w pracy.
- Nie rezygnuj z przerwy w pracy. To Twój czas na regenerację.
- Naucz się relaksować – wycisz się.
- Rozmawiaj o problemach.
- Skorzystaj z pomocy specjalisty w odbudowaniu równowagi psychicznej.

Wypalenie jest chorobą XXI wieku. Nie ignoruj symptomów. Światowa Organizacja Zdrowia oficjalnie uznała to zjawisko za schorzenie.

NAUCZ SIĘ RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM

Korzystaj ze sprawdzonych metod. Nawet jeśli problem teraz Cię nie dotyczy, profilaktyczne działania uchronią Cię przed nadmiernym stresem i ewentualnym popadnięciem w wypalenie zawodowe.



PAMIĘTAJ

Uciekanie w używki tylko chwilowo zakamufluje problem. Dodatkowo może jeszcze bardziej go pogłębić. Zainwestuj w swoje zdrowie.

Centra Informacji i Planowania Kariery Zawodowej Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Poznaniu

Centrum Poznań

ul. Szyperska 14, 61 – 754 Poznań
tel. 61 846 38 52, 61 846 38 54
ciipkz@wup.poznan.pl

Centrum Kalisz

ul. Serbinowska 5, 62-800 Kalisz
tel. 62 766 29 06
wup.kalisz@wup.poznan.pl

Centrum Konin

ul. Zakładowa 4, 62-510 Konin
tel. 63 249 71 00
wup.konin@wup.poznan.pl

Centrum Leszno

ul. Śniadeckich 5, 64-100 Leszno
tel. 65 529 57 66
wup.leszno@wup.poznan.pl

Centrum Piła

al. Niepodległości 24, 64-920 Piła
tel. 67 212 77 94, 67 212 30 84
wup.pila@wup.poznan.pl

**Zapraszamy od poniedziałku do piątku,
w godzinach 7:30 - 15:30.**



**SAMORZĄD WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO**

**WOJEWÓDZKI URZĄD PRACY
W POZNANIU**

CENTRUM INFORMACJI I PLANOWANIA KARIERY ZAWODOWEJ

Stres i wypalenie zawodowe



Korzystając z usług doradczych, nauczysz się jak radzić sobie ze stresem, aby przeciwdziałać wypaleniu zawodowemu.

**stacjonarnie i on-line
bezpłatnie**

Szczegółowe informacje o usługach doradczych
na stronie internetowej
wupoznan.praca.gov.pl

Zapraszamy