

# WYCZERPANIE PSYCHICZNE

*czyli kiedy to już nie jest zwykłe zmęczenie*

sensus

MONIKA KOTLAREK

@psycholog\_pisze

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Barbara Gancarz-Wójcicka

Skład: w stylu Magdalena Alszer

Ilustracja na okładce: Joanna Dąbkowska

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)

WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie/wyczps>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-289-1355-4

Copyright © Monika Kotlarek 2025

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# Spis treści

## **Wstęp /9**

DODATKOWO /11

## **Wyczerpanie psychiczne — czym jest i jak je rozpoznać? /13**

TEST NA WYCZERPANIE PSYCHICZNE /20

## **Wyczerpanie psychiczne — skąd się bierze /23**

DODATKOWE MOŻLIWE PRZYCZYNY WYCZERPANIA /35

Styl życia /35

Zdrowie fizyczne /36

Zdrowie psychiczne /37

## **Wyczerpanie opiekuna /39**

KWESTIONARIUSZ DLA OPIEKUNÓW /42

POMOC /45

ZMĘCZENIE WSPÓŁCZUCIEM /46

## **Samotne rodzicielstwo /47**

ZARZĄDZANIE STRESEM DLA SAMODZIELNYCH RODZICÓW /54

## **Wyczerpanie u pielęgniarek /57**

PREWENCJA W MIEJSCU PRACY /60

PREWENCJA INDYWIDUALNA /61

## **Wyczerpanie szefa i lidera /65**

## **Wypalenie zawodowe /71**

KONKRETNE SPOSOBY NA STRES /94

## **Budowanie odporności w pracy /99**

ODBIJANIE SIĘ OD WYZWAŃ /104

SKRÓT DOBRYCH RAD /122

## **Jak sobie radzić z wyczerpaniem psychicznym? /125**

STAWIANIE I PILNOWANIE SWOICH GRANIC /129

BUDOWANIE NOWYCH NAWYKÓW /131

Wdzięczność /133

Dbanie o siebie /134

Ćwiczenia uważności /135

Sprzątaj przez 10 minut dziennie /136

Reguła 80/20 — Zasada Pareto /137

PĘTLA NAWYKU /138

TEST NA POZIOM REZYLIENCJI, CZYLI SPRĘŻYSTOŚCI PSYCHICZNEJ /144

## **Prawdziwe historie /147**

JOLANTA /149

AGNIESZKA /150

MAJA /151

ANNA /153

MARTA /155

MARTA /156

KATARZYNA /158

ELWIRA /163

MONIKA /166

JUSTYNA /167

MARTA /170

ANNA /173

KATRIN /179

Background /179

Okoliczności zewnętrzne /180

Równia pochyła /184

Przebudzenie i pomoc /187

Autoanaliza i nauka na przyszłość /190


ALICJA /195

KATARZYNA J. /199

IDTS /202

## **Podziękowanie /205**

## **Literatura /207**



Wyczerpanie  
psychiczne —  
skąd się bierze

Wyczerpanie psychiczne —  
skąd się bierze

Jest jedna konkretna przyczyna wyczerpania psychicznego, a mianowicie... STRES. Czym on w ogóle jest?

To zagadnienie definiowane jest na kilka różnych sposobów.

Stres jako bodziec. Rozumiany jako rzecz bądź wydarzenie, które jest bezpośrednim źródłem towarzyszącego nam uczucia napięcia.

Stres jako reakcja. Rozumiany jako nasza odpowiedź na zewnętrzne zdarzenia, która zależy wyłącznie od naszej interpretacji danego zjawiska.

Stres jako relacja między bodźcem a naszą reakcją. Rozumiany jako suma zarówno działania bodźca, jak i naszego odbioru sytuacji.

Jeden z czołowych badaczy zdrowia, Hans Seyle, interesował się szczególnie zagadnieniem stresu, a także tym, w jaki sposób ludzie sobie z nim radzą. Jego zdaniem istnieją dwa jego rodzaje — eustres i dystres. Pierwszy z nich jest dobrym stresem, który mobilizuje nas do działania i wpływa na nas korzystnie. Z kolei drugi jest tzw. złym stresem. Powoduje on w nas uczucie napięcia, strachu i nie wpływa konstruktywnie na realizowanie przez nas zadań.

Warto zdawać sobie sprawę z takiego rozumowania i starać się różnić te dwa rodzaje.

Gdy pojawia się stres, nasz organizm wyrzuca dwa tzw. hormony stresu, czyli kortyzol i adrenalinę. Po zniknięciu stresora organizm powinien wrócić do normy. Gdy tak się nie dzieje, poziom kortyzolu pozostaje wysoki i wpływa bardzo negatywnie na nasz organizm.





Dodatkowym elementem pozwalającym na rozróżnienie rodzaju stresu jest podział na stresory, czyli sytuacje, rzeczy, osoby, które wywołują u nas reakcję stresową.

Wyróżniamy:

- stresory biogenne, które wywołują reakcję stresową bez względu na wszystko (np. kofeina, ekstremalne ciepło lub zimno).  
Te stresory nie mają żadnego elementu mentalnego: bodziec w naturalny sposób prowadzi do reakcji na stres.
- stresory psychospołeczne, które wywołują reakcję stresową, ponieważ interpretujemy coś jako stresujące wydarzenie.  
Na przykład jedna osoba może być niesamowicie zestresowana rozmową kwalifikacyjną, podczas gdy inna pozostaje nią niewzruszona.

W obliczu stresu biogenego lub psychospołecznego, który interpretujemy jako stresujący, w mniej niż sekundę nasz mózg uruchamia potężną kaskadę neuroprzekaźników, które są rozsyłane po całym ciele, ograniczając naszą zdolność jasnego myślenia, zarządzania emocjami i efektywnego reagowania. Jeśli z biegiem czasu sytuacja będzie się powtarzać, skumulowany efekt reakcji na stres może prowadzić do choroby.

I o ile nie da się całkowicie wyeliminować stresu z naszego życia, o tyle można z nim trochę powalczyć, jeszcze ZANIM stanie się on permanentny, mocno obciążający i finalnie zamieni się w wyczerpanie psychiczne.

## **Spotykaj się ze znajomymi**

Przebywanie i rozmowa z przyjaciółmi pozwoli Ci na oderwanie się od negatywnych myśli, pozwoli miło spędzić czas i ukoi Twoje nerwy.

## **Nie wszystko naraz**

Wykonując zadania czy załatwiając swoje sprawy, postaraj się koncentrować na jednej rzeczy. Pamiętaj, że natłok obowiązków czy rzeczy do załatwienia może niepotrzebnie wzmagać w Tobie frustrację i niepokój.

## **Relaksuj się**

Postaraj się znaleźć swój sposób na relaks i odprężenie po ciężkim dniu. Przykładowo może to być wyjście na spacer, oglądanie ulubionego filmu bądź zabawa z kochanym zwierzęciem.

## **Zainteresuj się aktywnością fizyczną**

Dzięki uprawianiu sportu możemy wyzwolić się od negatywnych emocji czy myśli, które nas stresują. Warto pamiętać, że sport powoduje wytwarzanie przez organizm endorfin, czyli hormonów szczęścia.

## Odpoczywaj

Nie zapominaj o tym, jak ważny jest odpoczynek i co się kryje za tym słowem. Postaraj się znaleźć taki sposób regeneracji, po którym rzeczywiście czujesz się wypoczęty. Czasami rezygnuj ze spędzenia czasu przed komputerem czy telewizorem, więcej wypoczywaj na świeżym powietrzu.

## Wyluzuj

Pozwalaj sobie na drobne przyjemności i chwile beztroski. To ważne, by umieć znaleźć równowagę pomiędzy codziennymi obowiązkami a swobodnym i wolnym od zmartwień spędzaniem czasu.

## Wysypiaj się

Sen jest bardzo istotną częścią naszego życia. To dzięki niemu możemy efektywnie działać, jednocześnie dbając o swoje zdrowie. Zatrósz się o siebie i daj sobie na to odpowiednią ilość czasu.

## Wyeliminuj niepotrzebne stresory

Czasami stresorem może być natłok obowiązków czy inna rzecz, którą sam sobie narzucasz. Bądź dla siebie dobry i pozwól sobie na eliminację tego, co Ci nie służy.

## Zaakceptuj to, czego nie możesz zmienić

Nie wszystkiego, co nas stresuje, jesteśmy w stanie uniknąć. Zaakceptujmy fakty, pogódźmy się z nimi (często niewygodnymi) i postarajmy się mimo wszystko czerpać radość z życia.

## Poproś o pomoc

Bywa i tak, że sami nie jesteśmy w stanie poradzić sobie z trudnościami życia czy stresem, które nam towarzyszą. Nie bój się w takiej sytuacji zgłosić po fachową pomoc. Do Twojej dyspozycji jest wielu specjalistów, między innymi psychologowie.

Pomocne mogą się też okazać terapeutyczne techniki relaksacyjne.

Proponuję każdą z tych technik wypróbować PRZYNAJMNIEJ 2–3 razy. Nawet 3–5 minut będzie dobrym wynikiem, jednak każdy trening musi być wykonany z pełnym zaangażowaniem, nawet jeśli będzie to na początku męczące. Jeśli odczuwamy stres, proponuję najpierw **na skali 0–100** określić jego subiektywny poziom i to samo zrobić już po przeprowadzeniu wybranego przez siebie treningu. Nie wszystkie techniki się sprawdzają, mam jednak nadzieję, że chociaż 1–2 będą na tyle przydatne i atrakcyjne w dłuższym czasie, że będzie Ci się udawało je wykonywać w miarę regularnie w przypadku stresu i silnego napięcia, a nawet lęku.

Trening relaksacyjny dzielimy na metody relaksacji fizycznej i psychicznej. Wszystkie mogą być równie skuteczne. Wypróbuj kilka z nich i zobacz, co najlepiej zadziała w Twoim przypadku. Jeśli jesteś zrelaksowany fizycznie — odpoczywa też psychika i na odwrót. Spróbuj.

## Kontrolowane oddychanie

Opiera się ono na obserwacji, że większość ludzi, którzy odczuwają lęk czy napięcie, oddycha płytko lub bardzo nieregularnie. To prowadzi do zaburzenia równowagi tlenu i dwutlenku węgla w organizmie i może wywołać nieprzyjemne objawy fizjologiczne, jak np. zawroty głowy czy ogólne osłabienie.

Ważne, by kontrolować oddech przez co najmniej 4 minuty, ponieważ mniej więcej tyle trwa przywrócenie odpowiedniej równowagi. Przywracamy ją najbardziej efektywnie, jeśli bierzemy równe, głębokie wdechy i wydechy. Jeśli położymy jedną dłoń na piersi, a drugą na brzuchu, ta na brzuchu przemieszcza się w przód podczas wdechu.

Spróbuj oddychać przez 4 minuty, licząc wolno do 4 przy każdym wdechu i wydechu. Przekonaj się, czy to sprawi, że będziesz bardziej odprężony. Nie ma znaczenia, czy oddychasz przez usta, czy nos. Oddychaj tak, jak Ci wygodniej, ale łagodnie. Nie chwytaj łąpczywie i nie połykaj powietrza.

## Odwrócenie uwagi

Kiedy dopada nas silne napięcie, często skupiamy się na doznaniach płynących z ciała (głód, lęk, panika itp.), co dodatkowo podsycy stres. Odwrócenie uwagi działa, gdyż koncentrujemy się wtedy na czymś innym.

Jeśli uda Ci się skupić na innych czynnościach lub myślach, odetniesz paliwo, które podsycy lęk, napięcie i targa nerwy, dzięki czemu możesz pozbyć się objawów im towarzyszących.

Podobnie jak w przypadku kontrolowanego oddychania — musisz odwrócić uwagę na minimum 4 minuty, nim stres zacznie odpływać.

## **Progresywna relaksacja mięśni metodą Jacobsona**

Progresywna relaksacja mięśni wg Jacobsona (PRM) jest sposobem panowania nad stresem, poprzez naukę naturalnego doznawania głębokiego odprężenia. Skutkiem chronicznego stresu lub urazu może być wysoki poziom napięcia mięśni. Zwracając szczególną uwagę na takie doznania, jak napinanie i rozluźnianie mięśni, można świadomie likwidować napięcie i uczyć się uspokajać ciało oraz redukować lęk. PRM oprócz funkcji redukcji stresu dodatkowo jest narzędziem, które pozwala na naukę odczytywania sygnałów wysyłanych przez nasze ciało. Systematyczne wykonywanie ćwiczeń uczy nas identyfikacji, a następnie eliminacji napięć w naszym ciele.

Relaksacja mięśni — przykładowe zastosowanie metody Jacobsona:

- Zaciśnij obie pięści — zwróć uwagę na napięcie dłoni i przedramion — rozluźnij się.
- Dotknij palcami barków i podnieś ramiona — odnotuj napięcie bicepsów i ramion — rozluźnij się.
- Wzrusz ramionami, podnieś je jak najwyżej — zwróć uwagę na napięcie barków — rozluźnij się.
- Zmarszcz czoło — zwróć uwagę na napięcie czoła i okolicy oczu — rozluźnij się.

- Zaciśnij powieki — odnotuj napięcie — rozluźnij mięśnie z lekko przymkniętymi oczami.
- Przyciśnij język do podniebienia — zwróć uwagę na napięcie w jamie ustnej — rozluźnij się.
- Zaciśnij zęby — odnotuj napięcie w jamie ustnej i szczęcie — odpocznij.
- Odrzuć głowę do tyłu — zauważ napięcie karku i górnej partii pleców — odpocznij.
- Opuść głowę, przyciśnij brodę do piersi — zauważ napięcie karku i barków — rozluźnij się.
- Wygnij plecy w łuk, odsuwając się od oparcia krzesła i cofnij ramiona — zauważ napięcie pleców i barków — odpocznij.
- Weź głęboki oddech i zatrzymaj powietrze — odnotuj napięcie klatki piersiowej i pleców — odpocznij.
- Zrób dwa głębokie oddechy, po wdechu zatrzymaj powietrze i wydychaj je po chwili — zauważ, że oddech staje się wolniejszy i spokojniejszy — odpocznij.
- Wciągnij brzuch, staraj się docisnąć go do kręgosłupa — odnotuj uczucie napięcia brzucha — rozluźnij się, oddychaj regularnie.
- Napnij mięśnie brzucha — zauważ naprężenie w brzuchu — odpocznij.
- Napnij pośladki tak, aby się na nich lekko podnieść — zauważ napięcie — odpocznij.
- Ściągnij uda, wyprostowując nogi — zauważ napięcie — odpocznij.
- Skieruj palce u nóg do góry, ku twarzy — odnotuj napięcie stóp i łydek — odpocznij.
- Podkurcz palce u nóg tak, jakbyś chciał je zagrzebać w piasku — zauważ napięcie w podbiciu stóp — odpocznij.

## Wizualizacja

Wizualizacja jest metodą bardzo skuteczną w przypadku nauki relaksacji. Polega ona na wyobrażeniu sobie spokojnych i odprężających scen lub sytuacji. Mogą to być znajome miejsca, w których czujemy się bezpieczni i odprężeni, możemy też wyobrazić sobie zupełnie nowe otoczenie, które wydaje nam się spokojne, bezpieczne i relaksujące.

Konkretna sceneria jest mniej ważna niż to, jakie wzbudza w nas uczucia. Im więcej zmysłów jesteśmy w stanie zaangażować w wizualizację, tym bardziej nas ona zrelaksuje. Jeśli potrafimy wyobrazić sobie również zapachy, dźwięki i dotyk — zwiększymy naszą umiejętność relaksacji.

Na przykład: wyobraźmy sobie siebie spacerujących po leśnej ścieżce w górach i spróbujmy skoncentrować uwagę na śpiewie ptaków, promieniach słońca tańczących w gałęziach drzew, zapachu sosen, zieleni lasu i chłodnym powiewie wiatru głaszczącym naszą skórę. Każdy ze zmysłów przyczyni się do tego, że poczujemy się bardziej odprężeni i zadowoleni.

Można wypróbować każdą metodę kilkakrotnie i przekonać się, która jest dla nas najlepsza. Aby wybrać tę najskuteczniejszą, należy oceniać poziom napięcia na skali 0 – 100, przed i po wykonaniu ćwiczenia. Najskuteczniej będzie, jeśli zastosujemy regularnie jedną lub dwie wybrane metody relaksacji.



# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion** 

# RATUNKU! DŁUŻEJ TAK NIE DAM RADY!

Zmęczenie to naturalny stan. Wszyscy je od czasu do czasu odczuwamy, choćby po intensywnym wysiłku fizycznym albo po okresie zwiększonej aktywności szkolnej lub zawodowej. I wszystko jest w porządku, o ile potem mamy możliwość regeneracji – czas na relaks, na sen, na odpoczynek ciała, ducha i umysłu. Gorzej, jeśli w naszym życiu nie ma miejsca na solidny „reset”. Albo jeżeli nie przynosi on spodziewanych efektów. Na przykład gdy śpimy i budzimy się zmęczeni. Gdy nic nam się nie chce. Gdy nie widzimy sensu, celu i szans na poprawę. Słowem, gdy jesteśmy wyczerpani psychicznie.

**Jeśli czujesz, że Twoje zmęczenie nie jest takim zwyczajnym, codziennym zmęczeniem, ta książka jest zdecydowanie dla Ciebie.**

Znajdziesz w niej nieco teorii dotyczącej wyczerpania psychicznego i informacje, czym ten stan się objawia. Rozwiążesz test, który Ci podpowie, czy faktycznie borykasz się z tym problemem. Wreszcie – poznasz sposoby na radzenie sobie z wyczerpaniem psychicznym, dowiesz się, jak sobie pomóc, a także przeczytasz historie osób, które na różnych etapach swojego życia doświadczyły tego samego co Ty.

OSOBOWOŚĆ ODNOWA



Księgarnia internetowa:  
**sensus.pl**

**sensus**

Sprawdź najnowsze promocje:  
👉 <http://sensus.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:  
👉 <http://sensus.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
👉 <http://sensus.pl/nowości>

ebook dostępny na:  
**ebookpoint**

ISBN 978-83-289-1355-4



9 788328 913554

cena: 49,90 zł