



Medexpress, 2021-12-13 09:41

## Wypalenie zawodowe to jednak nie choroba i nie będzie podstawą do wystawienia L4. Prostujemy doniesienia medialne



Pixabay

Wyczerpanie psychiczne i fizyczne, które wywołane jest piętrzącym się stresem w pracy, to symptomy wypalenia zawodowego.

Jest to syndrom, który występuje, gdy praca przestaje być satysfakcjonująca, a pracownik nie rozwija się i tym samym odczuwa niezadowolenie ze swoich aktywności zawodowych. W efekcie wykonywanie obowiązków zawodowych zaczyna wiązać się z niechęcią i przygnębieniem. Pierwsze doniesienia na temat syndromu Burnout (nazwa w języku angielskim) pojawiły się w fachowym piśmiennictwie w latach 70. ubiegłego stulecia.

Ostatnio media obiegrała informacja, że w związku z aktualizacją Międzynarodowej Statystycznej Klasyfikacji Chorób i Problemów Zdrowotnych (ICD) i wpisaniem wypalenia zawodowego jako jednostki chorobowej będzie możliwe uzyskanie L4 od lekarza. Nie jest to jednak do końca prawda. Dlaczego? Wbrew doniesieniom od 1 stycznia 2022 r. (wtedy w życie wchodzi zaktualizowana wersja wspomnianej Klasyfikacji - ICD-11) wypalenie zawodowe nie będzie mogło być podstawą wystawienia zaświadczenia o niezdolności do pracy (popularne L4). Okazuje się, że wypalenie zawodowe nie zostało uznane przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) za chorobę.

**Zaktualizowana wersja ICD zmienia jednie istniejące pojęcie wypalenia na wypalenie zawodowe, co jednak nie nadaje mu statusu choroby.** - Wszystko to wpływa na powstanie pewnych nieścisłości w interpretacji nowych przepisów i na pewno dalsze kroki będą związane z ich doprecyzowaniem. - tłumaczy dr Mateusz Grajek, Zakład Zdrowia Publicznego Wydział Nauk o Zdrowiu w Bytomiu Śląskiego Uniwersytetu Medycznego.

Nie oznacza to jednak, że pracownik pozostaje bez pomocy, gdyż samo wypalenie zawodowe bardzo często wiąże się również z innymi problemami natury psychicznej, które są lepiej poznane i podlegają klasyfikacji. Przykładem może być chociażby depresja. Ponadto wiele mówi się również o **tzw. Covid Burnout**, czyli rodzaju wypalenia zawodowego, które jest bezpośrednio związane z sytuacją epidemiologiczną, która zapoczątkowała pandemia COVID-19. - I myślę, że temu ostatniemu wariantowi syndromu społeczność naukowa będzie się bacznie przyglądać w najbliższym czasie. - kontynuuje dr Grajek.

Co wywołuje wypalenie zawodowe? W literaturze światowej podkreśla się przede wszystkim takie czynniki jak nieadekwatne wynagrodzenie, przeciążenie pracą (w tym nadgodziny) i niska kultura pracy (nieodpowiedni sposób zarządzania pracownikami i złe warunki pracy). Jak mu zapobiegać? W profilaktyce wypalenia zawodowego najważniejsze jest podejmowanie aktywności zmierzających do tego, aby rozładowywać negatywne napięcie emocjonalne. Można tutaj zastosować elementy prozdrowotnego stylu życia tj. racjonalne odżywianie, aktywność fizyczną, odpowiedni komfort snu, spotkania towarzyskie. - W samym leczeniu w zależności od natężenia objawów stosuje się różnego rodzaju treningi rozwoju osobistego, ale również oddziaływania psychoterapeutyczne - dodaje dr Grajek.

Źródło: Śląski Uniwersytet Medyczny