

Natalia Sarata

# WYPALENIE

— ważna  
sprawa dla  
innowatorek  
i innowatorów  
społecznych

**WYPALENIE**



NATALIA SARATA

# WYPALENIE

— WAŻNA SPRAWA  
DLA INNOWATOREK  
I INNOWATORÓW  
SPOŁECZNYCH

Fundacja Inicjatyw  
Społeczno-Ekonomicznych  
Warszawa 2023

# FISE



Publikacja powstała w ramach projektu „Katalizator Innowacji Społecznych” realizowanego przez Fundację Stocznia i Fundację Inicjatyw Społeczno-Ekonomicznych. Projekt jest współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój.

Poznaj działania Katalizatora Innowacji Społecznych: [www.innowacjespoleczne.org.pl](http://www.innowacjespoleczne.org.pl)

Autorka tekstu: Natalia Sarata  
Redakcja i korekta: Maria Świetlik  
Skład i opracowanie graficzne: Krzysztof W. Wróbel  
Grafiki: Magdalena Turkowska

ISBN 978-83-61979-63-0

Wydawca: Fundacja Inicjatyw Społeczno-Ekonomicznych ([www.fise.org.pl](http://www.fise.org.pl))  
Warszawa 2023



Podręcznik dostępny jest na licencji: CC-BY 4.0 — Uznanie autorstwa 4.0 Międzynarodowe  
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.pl>



Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



## SPIS TREŚCI

### OD REDAKCJI:

Wypalenie — czy mnie to w ogóle dotyczy? 7

### ROZDZIAŁ I:

Jak rozpoznać wypalenie? 11

### ROZDZIAŁ II:

Przyczyny wypalenia 14

Dwa rodzaje stresu 14

Droga do wypalenia 16

### ROZDZIAŁ III:

Zapobieganie wypaleniu jako odpowiedzialność za świat 21

Innowacyjność to cecha wypoczętego ciała 22

Kiedy nie wychodzi — czy to jest porażka? 23

### ROZDZIAŁ IV:

Jak uniknąć wypalenia — kilka rekomendacji 26

### TEST:

Czy zagraża Ci wypalenie? 29

POCZYTAJ 34

## OD REDAKCJI:

# WYPALENIE — CZY MNIEM TO W OGÓLE DOTYCZY?

**Czy wiesz, że jako osoba zajmująca się innowacjami społecznymi jesteś narażona na syndrom wypalenia?** Pewnie spotkałaś się już z tym pojęciem, a może nawet podejrzewasz u siebie ten stan? Zachęcamy Cię do przeczytania tej publikacji, której celem jest wsparcie osób takich jak Ty w zapobieganiu wypaleniu. Jeśli czujesz, że w tej chwili znajdujesz się na drodze do wypalenia, możesz szybko to sprawdzić, rozwiązując test<sup>1</sup>, który znajdziesz w ostatniej części tej broszury — niezależnie od wyniku, zachęcamy Cię do przeczytania całości, bo wiedza o wypaleniu może przydać się każdej i każdemu z nas, a także naszemu zespołom.

**Wypalenie to odpowiedź organizmu na przedłużający się uciążliwy stres, która objawia się zmianami w samopoczuciu i zaangażowaniu. Możesz doświadczyć pogorszenia zdrowia psychicznego (mogą to być stany lękowe, drażliwość, niepokój, przygnębienie, brak koncentracji) i fizycznego (np. bóle brzucha, głowy, bezsenność, napięcia mięśniowe). Pojawia się też wówczas spadek motywacji do pracy czy aktywizmu, aż do całkowitego zaniku zdolności do kontynuowania dotychczasowej działalności. Brzmi znajomo?**

<sup>1</sup> Uwaga, ten test nie jest medycznym narzędziem diagnostycznym, to tylko pomoc dla Ciebie w sprawdzeniu, czy Twoje samopoczucie może wiązać się z wypaleniem. Jeśli wynik będzie wskazywał na taką potrzebę, nie wahaj się zasięgnąć porady lekarskiej. (przypis. red.)





Wypalenie zawodowe będzie występować wtedy, gdy przyczyny tego stresu pojawiają się w związku z wykonywaną pracą, analogicznie — wypalenie aktywistyczne dotyczy będzie sytuacji, w których źródłem tych napięć jest nasza działalność społeczna na rzecz innych. Jako osoby pracujące w organizacjach pozarządowych lub na ich rzecz, jesteśmy narażone na oba typy wypalenia.

**Ta publikacja pomoże Ci lepiej zrozumieć, czym jest wypalenie, jak mu przeciwdziałać i jak reagować, gdy pojawią się pierwsze symptomy.** W rozdziale I dowiesz się, czego fundacja wspierająca strażaków nauczyła się, obserwując ich pracę, na temat etapów prowadzących do wypalenia. Ale wcale nie musisz pracować „na linii ognia”, by doświadczać podobnych problemów. Prześtudiuj uważnie tabelkę, a może znajdziesz znajome sytuacje i odczucia!

W kolejnym rozdziale piszemy o tym, czym jest stres. Czy wiesz, że są dwa rodzaje stresu, eustres i dystres? W Twojej pracy na rzecz innych doświadczasz sytuacji, które narażają Cię na oba typy. Prawdopodobnie także nie masz wystarczająco przestrzeni na regenerację. To właśnie sprawia, że możesz znaleźć się na drodze do wypalenia. Z lektury tego rozdziału dowiesz się, jak wyglądają poszczególne fazy zaangażowania i etapy osuwania się ku wypaleniu. Sprawdź, czy któryś opisuje to, jak się dzisiaj czujesz.

W rozdziale III prześledzimy wspólnie typowe bariery w walce z wypaleniem, z którymi, jako

innowatorki i innowatorzy społeczni, możemy się zmagać nawet wtedy, gdy już odczuwamy skutki przeciążenia stresem. Dowiesz się także, jak zbudować w sobie pozytywną motywację do zabiegania o bardziej zrównoważony aktywizm czy pracę. Nie tylko Ty na tym zyskasz!

W ostatnim rozdziale znajdziesz propozycje konkretnych działań, które możesz wprowadzić w Twojej organizacji czy grupie, a które pozwolą Wam uniknąć wypalenia — pamiętajcie o nudzie!

**Wypalenie może spotkać każdą i każdego z nas — w przypadku osób działających na rzecz innych w przedłużającym się napięciu, a jednocześnie z dużym zaangażowaniem w „misję”, to ryzyko jest jeszcze większe. Dlatego bardzo ważne są edukacja i próby wspólnego przeciwdziałania przeciążeniu stresem — porozmawiajcie o tym w zespole.** Jeśli temat was zacieka, na końcu znajdziecie listę polecanych książek do dalszej lektury.

**Maria Świetlik**

*Dawno temu, na kontynencie, na którym się wychowałem,  
poznałem takie powiedzenie: „czasy są naglące, więc spowolnijmy”<sup>2</sup>.*

Bayo Akomola

*Zwycięstwo jest kamieniem milowym na długiej drodze,  
dowodem na to, że czasem wygrywamy,  
i zachętą, by iść dalej i się nie zatrzymywać<sup>3</sup>.*

Rebecca Solnit

## ROZDZIAŁ I:

# JAK ROZPOZNAĆ WYPALENIE?

Nie zajmujesz się pracą szczególnie niebezpieczną, nie służyłaś w misji wojskowej w kraju objętym konfliktem zbrojnym, nie pełnisz służby w straży pożarnej czy pogotowiu ratunkowym. Zajmujesz się wspieraniem społeczności, dzięki Twojej pomysłowości i umiejętności dostrzegania nowych rozwiązań możecie wspólnie je testować i wprowadzać — jesteś innowatorką bądź innowatorem społecznym. Dlaczego zatem taki temat jak wypalenie miałby w ogóle Cię dotyczyć?

Jest wiele definicji wypalenia, ale tu będę odnosić się do tej, którą uważam za najbardziej użyteczną dla innowatek i innowatorów społecznych. **Wypalenie to ochronna reakcja organizmu na długotrwałe przeciążenie znaczącym poziomem stresu.** Chodzi tu o taki stres, z którym nie możemy sobie poradzić zasobami naszego organizmu.

**Wiedza o tym, na jakie sposoby nasz organizm może sygnalizować wypalenie, jest jednym z podstawowych narzędzi zapobiegania kryzysowi.** Jeśli znamy objawy, istnieje większe prawdopodobieństwo, że zauważymy je wcześniej i szybciej zareagujemy.

Objawy wypalenia mogą dotyczyć funkcji fizjologicznych, poznawczych, mogą odciskać się na emocjach, mieć wpływ na nasze relacje z innymi, czy

<sup>2</sup> Bayo Akomolafe, *A Slower Urgency*, <https://www.bayoakomolafe.net/post/a-slower-urgency>, [dostęp: 30.06.2023].

<sup>3</sup> Rebecca Solnit, *Nadzieja w mroku. Nieznane opowieści, niebywale możliwości*, Wydawnictwo Karakter, Kraków 2019, epub, Przedmowa do trzeciego wydania.



sferę duchową. Mogą też wyglądać różnie u różnych osób, w zależności od tego, w jakiej jesteście ogólniej kondycji i w jakim kontakcie ze swoim ciałem.

Kiedy nie masz możliwości (lub nie pozwalasz sobie) zatrzymać się w działaniu, organizm działa nieustająco w trybie „walcz albo uciekaj” (więcej na ten temat znajdziesz w rozdziale II). Oznacza to, że wszędzie wypatruje niebezpieczeństw. **To, co jest przydatne, by wykryć zagrożenie i podjąć działania, które nas przed nim uchronią, może być na dłuższą metę niszczące.** Jeśli nie przechodzimy regularnie pomiędzy mobilizacją do działania a regeneracją po wysiłku, kryzys staje się tzw. nową normą. **Nasze funkcje poznawcze zawężają się do tego, co znane i najczęściej praktykowane, zubaża się nasza umiejętność innowacyjnego rozwiązywania problemów, ogranicza się możliwość sięgania po wsparcie społeczności i słuchanie tych, którym docelowo nasze działania mają być przydatne.**

Jakie są zatem objawy długoterminowego funkcjonowania w trybie kryzysowym? Narodowa Fundacja Poległych Strażaków (*The National Fallen Firefighters Foundations*) ze stanu Maryland w USA<sup>4</sup>, przyglądając się pracy strażaków, opracowała broszurę, która

przedstawia psychofizyczne reakcje organizmu na przedłużający się stres. Jako innowatorka nie musisz doświadczać tych konkretnie symptomów ani takiej skali przeciążeń, z jakimi mierzą się strażacy, aby się wypalić. Możesz pracować jako wolontariuszka w kooperatywie spożywczej albo jako osoba zajmująca się administracyjną stroną działalności stowarzyszenia — **jeśli pracujesz w długotrwałym przeciążeniu stresem, w trybie kryzysowym, bez przerwy lub z niewystarczającą przestrzenią na regenerację, to wypalenie może dotyczyć też Ciebie.**

Poniżej znajdziesz tabelę, którą przygotowałam na podstawie analizy Fundacji Poległych Strażaków, tak by lepiej pasowała do doświadczeń innowatorek i innowatorów społecznych. Czytając opisy, zastanów się, czy widzisz u siebie, któreś z tych objawów.

KOMFORT	TRUDNOŚCI	WALKA O PRZETRWANIE	KRYZYS
Jestem stabilna i w równowadze, doświadczam niewielkich zmian nastroju.	Jestem nerwowa, smutna, pogłębiają się zmiany nastroju.	Towarzyszą mi uporczywy niepokój, złość, przenikliwy smutek, poczucie beznadziei, pojawiają się lęki.	Przeciążenie stresem powoduje u mnie zawieszenie ważnych funkcji życiowych.
Moje zaangażowanie jest zrównoważone.	Nie jestem w stanie „dowozić” rezultatów pracy w sposób regularny, stabilny.	Jestem wyczerpana emocjonalnie i fizycznie.	Mam ataki paniki.
Moja efektywność jest na stałym, dobrym poziomie.	Łatwiej się irytuję, szybciej czuję się przytłoczona.	Efektywność mojej pracy jest niska, mam trudności w podejmowaniu decyzji i koncentracji.	Mam koszmary i flashbaki.
Jestem w stanie przyjmować informację zwrotną, uwagi i komentarze, mogę dostosowywać się do zmiany planów.	Mam zwiększoną potrzebę kontroli i trudniej mi dostosować się do zmian.	Unikam interakcji ze współpracownikami, rodziną i przyjaciółmi.	Nie mogę zasnąć lub wybudzam się ze snu.
Jestem w stanie skupić się.	Mam kłopoty ze snem i apetytem	Jestem ciągle zmęczona, odczuwam ból i napięcia.	Mam nawracające nieprzyjemne (intryzyczne) myśli
Jestem w stanie skutecznie komunikować się.	Aktywności i relacje, które dawniej sprawiały mi radość, teraz wydają mi się mniej interesujące, a nawet stresujące.	Mam niespokojny i zaburzony sen.	Mam myśli o samookaleczeniach lub samobójcze.
Śpię dobrze, mam zrównoważony apetyt.	Napięcie mięśni, mało energii, bóle głowy.	Znieczulam się używkami, jedzeniem lub podejmuję inne „znieczulające” aktywności.	Niezwykle łatwo wzbudzić mój gniew lub agresję.
			Popęlam błędy wynikające z nieuwagi, nie mogę się skupić.
			Nic nie czuję, jestem otępiła, mam poczucie, że tracę kontrolę.
			Wycofuję się z relacji.
			Jestem uzależniona od używek, jedzenia lub innych „znieczulających” substancji lub czynności.

**Jeśli widzisz u siebie niepokojące objawy, nie zwlekaj, sięgnij po pomoc — więcej dowiesz się w rozdziale IV**

<sup>4</sup> Patricia J. Watson, Richard Gist, Vickie Taylor, Erika Evlander, Frank Leto, Bob Martin, Don Vaught, William P. Nash, Jim Tanner, Richard Westphal, Brett Litz, *Stress First Aid for Firefighters and Emergency Services Personell*, National Fallen Firefighters Foundations, Emmitsburg 2015, tłumaczenie i adaptacja: Natalia Sarata.



## ROZDZIAŁ II:

# PRZYCZYNY WYPALENIA

W potocznym języku „stres” to coś negatywnego, to psychologiczne obciążenie powiązane z lękiem albo trudnością, przed jaką stajemy. Jednak nie każdy stres działa na nas w ten sposób. Badania nad stresem pomagają nam lepiej zrozumieć, co możemy zrobić, gdy jesteśmy narażone i narażeni na długotrwałe przeciążenia zewnętrznymi stresorami, czyli czynnikami pochodzącymi ze środowiska, w którym żyjemy. Stres to reakcja organizmu na docierający do niego bodziec — sposób, w jaki nasze ciało odpowiada na oddziałujący na nie stresor. Dlaczego warto podchodzić w ten sposób do zagadnienia stresu?

### DWA RODZAJE STRESU

W zależności od tego, jakiego rodzaju przeciążenia doświadczamy i jak długo, możemy mówić o eustresie i dystresie. **Eustres to stres, który jest krótkoterminowy, motywuje nas do działania, sprzyja skupieniu energii i uwagi.** To na przykład reakcja organizmu na czerwone światło na przejściu dla pieszych, na nadjeżdżający autobus, na który czekamy, perspektywę egzaminu albo spotkania z osobami, które chcemy zachęcić, by wsparły naszą innowację. **Jeśli sytuację, która wywołuje reakcję stresową, postrzegamy jako leżącą w zakresie naszych możliwości (damy sobie z tym radę), a na dodatek nie trwa ona**

**długo, to taki stres pomoże nam zmierzyć się z zadaniem.** Eustres wpływa pozytywnie na naszą skuteczność, motywuje do działania, które pozwala nam poprawnie odpowiedzieć na bodziec: zatrzymać się przed pasami, podejść do egzaminu, z entuzjazmem opowiedzieć grupie potencjalnych darczyńców o naszej innowacji.

**Dystres pojawia się w odpowiedzi na sytuację, którą oceniamy jako przerastającą nas.** Może to być nieplanowana przeprowadzka, niepewność dotycząca sytuacji finansowej, poważny kryzys w związku czy w organizacji. **Taki stres łączy się z lękiem i niepokojem, jest bardzo nieprzyjemnym doznaniem, które utrzymuje się długo lub krótko. Dystres, zamiast mobilizować, obniża skuteczność i jakość naszej pracy, może też powodować problemy psychologiczne i dolegliwości fizyczne.**

Robert M. Sapolsky w książce *Dlaczego zebry nie mają wrzodów?*<sup>5</sup> na przykładzie zebra i lwów pokazuje jak organizmy zwierząt, w tym człowieka, są świetnie ewolucyjnie zaprogramowane do reagowania na różnego rodzaju zagrożenia. **Gdy coś nas zaatakuje, to reakcja stresowa pomaga nam w przetrwaniu. Może ona przybrać jedną z trzech form: zaczniemy walczyć, uciekniemy albo zastygniemy (z ang. *fight — flight — freeze*).**

<sup>5</sup> Robert M. Sapolsky, *Dlaczego zebry nie mają wrzodów? Psychofizjologia stresu*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2010.

Reakcja „walcz — uciekaj — zastygnij” pojawi się w przypadku tzw. ostrego fizycznego zagrożenia. Innym rodzajem zagrożenia jest przewlekłe fizyczne wyzwanie, takie jak susza czy szarańcza niszcząca plony przynoszące głód. Sapolsky zaznacza, że to wyzwanie raczej spotyka ludzi żyjących na globalnym południu, niż globalnej północy. Doświadcza go też większość innych ssaków. Okazuje się, że nasze reakcje stresowe są całkiem skuteczne w radzeniu sobie z takimi przedłużającymi się klęskami.

Największym wyzwaniem dla organizmów ludzkich są psychologiczne i społeczne zdarzenia negatywne. Tak tłumaczy to w swojej książce Sapolsky:

*Nieważne, jak głęboki jest nasz konflikt z członkiem rodziny, czy jak mocno zdenerwowaliśmy się utratą miejsca parkingowego, rzadko uciekamy się do załatwienia tego rodzaju spraw w walce na pięści. Podobnie, raczej rzadko zmuszeni jesteśmy zacząć się i osobiście pokonać naszą przyszłą kolację. (...) Patrząc z perspektywy ewolucji, przedłużający się stres psychologiczny jest w królestwie zwierząt wynalazkiem nowym, w dużym stopniu ograniczonym do ludzi, innych naczelnych, żyjących w społecznościach. (...) Dla większości zwierząt zamieszkujących tę planetę stres to właśnie krótkotrwały kryzys: albo kończysz się ty, albo stres. (...) Te same reakcje fizjologiczne (...) wywoływane w sposób ciągły, sprowadzają na nas potencjalną katastrofę. **Bardzo liczne dowody pokazują, że choroby związane ze stresem pojawiają się głównie wtedy, gdy nadmiernie aktywizujemy układy fizjologiczne,***



które wyewoluowały jako przystosowanie do reakcji na ostre zagrożenie natury fizycznej. My uruchamiamy je na kilka miesięcy bez przerwy, kiedy martwimy się hipotekami, związkami czy awansami<sup>6</sup>.

A także, można by kontynuować, kiedy pracujemy intensywnie i bez przerwy na odpoczynek w trybie ciągłego zarządzania kryzysowego związanego z systemowym brakiem środków na działania w sektorze społecznym. Albo kiedy próbujemy objąć indywidualnie i kolektywnie wiele równoległe toczących się kryzysów, a także ich lokalny, ale przede wszystkim globalny charakter, który nie pozwala zaradzić wszystkim wyzwaniom i ugasić wszystkich pożarów. Czy kiedy mierzymy się z głęboką polaryzacją i radykalizacją społeczeństwa, konfrontujemy dzień po dniu z nierównościami i niesprawiedliwością, pandemią, wojną i katastrofą klimatyczną...

To wszystko może sprawiać, że nasze ciało znajduje się bezustannie w stanie „walcz — uciekaj — zastępnij”, a zatem nie ma okazji zregenerować się po stresie — funkcje życiowe nie wracają na dobre do stanu równowagi, bo za każdym rogiem być może czai się nowy powód do stresu (może być realny, ale naszemu mózgowi do uruchomienia reakcji na stres wystarczy tylko podejrzenie, że coś tam jest). Z czasem nieuwolniony stres kumuluje się, a my wchodzimy na drogę do wypalenia.

<sup>6</sup> Tamże, s. 13-15.

## DROGA DO WYPALENIA

Tam, gdzie nasza praca zawodowa lub wolontaryjna, nasze wartości, poczucie misji, pasja i chęć zmiany społecznej łączą się z presją czasu (a w rezultacie brakiem chwili na regenerację), przytłaczającym poczuciem odpowiedzialności za innych i permanentnym niedoborem finansowym — tam będziemy mieć do czynienia z wypaleniem społeczników i innowatorek społecznych.

Takie wypalenie przebiega według pewnej trajektorii. Beth Kanter i Aliza Sherman, autorki książki *The Happy, Healthy Nonprofit*<sup>7</sup> (w wolnym tłumaczeniu: *Szczęśliwa i zdrowa organizacja pozarządowa*), opisały **cztery fazy zaangażowania i reakcji na wynikające z niego przeciążenia**. Proponuję, by nazwać je: entuzjazm, frustracja, stagnacja, wypalenie.

- **Faza pierwsza [Entuzjazm]** — w tej fazie napędza Cię pasja i wiara w misję organizacji, grupy lub Twoją własną. Masz pomysły i chęć, by zwalczyć każdą przeszkodę, kipisz energią, wierzysz w to, że rozwiążesz ważne problemy. Jesteś pełna nadziei, nastawiony idealistycznie.
- **Faza druga [Frustracja]** — w tej fazie pasja przygasa, pojawiają się wyzwania, którym trudno

<sup>7</sup> Beth Kanter, Aliza Sherman, *The Happy, Healthy Nonprofit*, John Wiley and Sons, New Jersey 2017, s. 11.



MUSIAŁAM ZMIENIĆ PODEJŚCIE



zaradzić. Może inne osoby podkopują Twoją wiarę w efekty Twojej pracy, może słyszysz, że „tak się tego na pewno nie da zrobić”. Otrzymujesz mniej wsparcia, niż jest Ci potrzebne do podtrzymania entuzjazmu. Na pierwszy plan wysuwają się: wysiłek, biurokracja, wymogi darczyńców i grantodawców. Masz poczucie, że zamiast przybliżyć się do celu, oddalasz się od niego. Doskwiera Ci brak zasobów, masz niewiele przestrzeni na błędy, uczenie się i słuchanie ludzi. Widzisz, że pracę, którą wykonujesz, powinny w zasadzie wykonywać trzy osoby albo trzy zespoły.

- **Faza trzecia [Stagnacja]** — to faza, w której Twoja pasja zaczyna się wyczerpywać, Twoje zaangażowanie wyraźnie opada. Stres przeciąga się. Wciąż wierzysz w swój pomysł, pasję i misję grupy lub organizacji, ale często jesteś za bardzo wyczerpana, by pracować efektywnie, w skupieniu, kreatywnie i (we własnej ocenie) skutecznie. Nie masz energii, by podtrzymywać pasję, nie masz czasu, by eksperymentować z nowymi rozwiązaniami i ciągle się uczyć. Koncentrujesz się przede wszystkim na tym, by zrealizować działania zgodnie z budżetem i harmonogramem, a w konsekwencji innowacyjność rozwiązań i uważność obserwacji schodzą na dalszy plan. Twoja elastyczność i otwartość na słuchanie komentarzy na temat Twojej pracy zanika. Być może popełniasz błędy, przekraczasz terminy, działasz na pół gwizdka. Prawdopodobnie nikt nie zauważa, że jest Ci trudno — zapewne większość osób wokół Ciebie jest w podobnej sytuacji co Ty.

- **Faza czwarta [Wypalenie]** — w tej fazie pasja wyczerpała się. Tracisz już ostatecznie zapał. Jesteś gotowy odejść z grupy czy organizacji, zrezygnować z działań pomimo misji, która dotąd Ci przyświecała. Cierpisz: ciało boli i nie może spać, umysł na zmianę galopuje i stale zapomina, duch porzucił nadzieję, motywację i poczucie sensu. Także Twoje relacje z innymi pogarszają się. W emocjach dominuje smutek. Przeciążenie może objawiać się rozdrażnieniem, a czasem napadami złości, stanami lękowymi i atakami paniki, bezsennością lub chorobą autoimmunologiczną. Tracisz poczucia sensu tego, co robisz. Coraz częściej wypowiadasz się cynicznie o możliwościach wprowadzenia zmiany, na której tak Ci kiedyś zależało.

Samo wypalenie też ma swoją dynamikę. **Pierwszym krokiem do uniknięcia wypalenia jest świadomość istnienia tego problemu, a kolejnym umiejętność odważnego rozpoznania u siebie objawów**, zanim rozwiną się one w zaawansowany zespół wypalenia. Autorki i autor skierowanego do aktywistek i aktywistów opracowania pt. *Walcz, protestuj, zmieniaj świat. Psychologia aktywizmu*<sup>8</sup> wyróżniają **pięć etapów na drodze do wypalenia**:

- **Etap I:** Pracujesz intensywnie, nawet jeśli nie masz wystarczająco dużo energii. Masz potrzebę udowodnienia, że dajesz sobie radę. Jeśli podstawowe

<sup>8</sup> Tomasz Besta, Katarzyna Jaśko, Joanna Grzymała-Moszczyńska, Paulina Górka, *Walcz, protestuj, zmieniaj świat. Psychologia aktywizmu*, Wydawnictwo Smak Słowa, Sopot 2019, s. 284-285.

potrzeby Twojego własnego organizmu takie jak sen, nawodnienie, jedzenie i wyciszenie wydają Ci się mniej istotne niż misja, zachowaj uważność i nie zaniedbuj tych potrzeb.

- **Etap II:** Zaprzeczasz temu, że wyzwania i problemy zaczynają Cię przerastać. Nie masz jeszcze pełnej świadomości tego, co się z Tobą dzieje, ale takie sygnały jak cynizm, agresywne reakcje i wybuchy złości wobec osób z Twojego otoczenia mogą podpowiedzieć Ci, że wchodzisz głębiej w proces wypalania się — bądź na nie wyczulona.

- **Etap III:** Zmiana, która zaszła w Twoim zachowaniu, staje się widoczna dla innych. Te obszary życia, które dotąd były dla Ciebie bardzo ważne, zaczynają tracić na znaczeniu. Wycofujesz się z zajęć, odwołujesz spotkania z przyjaciółmi, porzucasz zainteresowania niezwiązane z aktywizmem, ograniczasz kontakty społeczne do minimum, rezygnujesz z lekcji językowych lub wizyt u lekarza, bo zaangażowanie społeczne jest najważniejsze — to sygnał, że osiągnąłeś kolejny etap wypalenia. Nie jest to łatwe, ale posłuchaj bliskich Ci ludzi, którzy sygnalizują zaniepokojenie i zwracają Ci uwagę na tę zmianę.

- **Etap IV:** Na tym etapie pojawia się wewnętrzna pustka. Tracisz wiarę w to, że coś jeszcze można zmienić na lepsze. Nie doceniasz swoich osiągnięć. Może pojawić się depresja. Jeśli zaczęłaś zjadać stres, pijesz więcej alkoholu, angażujesz się w ryzykowne zachowania, żeby zapomnieć na chwilę o beznadziei, a sen i urlop nie pomagają odzyskać

sił i równowagi, koniecznie powiedz o tym bliskim i sięgnij po wsparcie psychologiczne.

- **Etap V:** Doświadczasz głębokiego wyczerpania fizycznego, psychicznego, emocjonalnego. Być może nie jesteś już w stanie wstać z łóżka ani zmobilizować się do czegokolwiek. Twoja misja przestaje Cię obchodzić, tracisz nadzieję, czujesz bezsilność i rozpacz. Wcześniej odbierałaś sobie sen dla idei, teraz cierpisz na bezsenność. Bardzo trudno Ci się skupić, czujesz się wyizolowana od innych, większość interakcji z ludźmi przeciąża Cię emocjonalnie i przebodźcowuje, dlatego ich unikasz. To etap pełnego wypalenia, z którego można się wydobyć, ale na pewno nie obędzie się bez pomocy medycznej i psychoterapeutycznej.

Czy rozpoznajesz u siebie zachowania lub odczucia, o których napisałam powyżej? Czy w czasie czytania coś Cię zaniepokoiło? Jeśli tak, powiedz o tym swoim bliskim, podejmij działania, których opis znajdziesz w kolejnym rozdziale, umów się na wizytę lekarską, konsultację psychologiczną.

**Wsparcie innych jest podstawą przywracania równowagi** — wypalenie bardzo często wiąże się z poczuciem osamotnienia, wyizolowania, wstydu i poczucia winy. Chcę Cię zapewnić, że **zwroćcie się o wsparcie i wypowiedzenie na głos swoich trudności to nie przejaw nadmiernej słabości czy egoizmu, ale oznaka odwagi za dbania o siebie. Nie musisz się spalić w działaniu, by mieć prawo odpocząć.**

Może do tego, by zwolnić tempo i pozwolić sobie na regenerację i na to, by inni Cię wspierali,

przekona Cię **Artykuł 24 Powszechnej Deklaracji Praw Człowieka**: „Każdy człowiek ma prawo do urlopu i wypoczynku, włączając w to rozsądne ograniczenie godzin pracy i okresowe płatne urlopy”. Tak, prawo do wypoczynku to prawo człowieka!

Twoje wypoczęcie w długoterminowej perspektywie to zatroszczenie się także o tych, którzy są odbiorcami i odbiorczyniami Twoich działań. Nie tylko Tobie, ale także im przysłuży się Twoja obecność, uważność, innowacyjność, jasny umysł, spokój, skupienie i strategiczne myślenie. Bez odpoczynku tracisz te umiejętności. W następnym rozdziale znajdziesz jeszcze więcej powodów do tego, by przeciwdziałać wypaleniu, oraz konkretne wskazówki, jak to robić.

## ROZDZIAŁ III:

# ZAPOBIEGANIE WYPALENIU JAKO ODPOWIEDZIALNOŚĆ ZA ŚWIAT

Z pewnością rozpoznasz na zdjęciu instrukcję bezpieczeństwa, która pokazuje, co robić, gdy w trakcie podróży samolotem pojawia się potrzeba szczególnego zadbania o bezpieczeństwo. Pasażer czy pasażerka ma najpierw założyć maskę tlenową sobie, a dopiero następnie osobie od siebie zależnej. Najpierw sobie. Brzmi to tak nieintuicyjnie, że trzeba nam to ciągle powtarzać: zawsze tam, gdzie mamy wspierać osoby od nas zależne, realizować działania na rzecz marginalizowanych społeczności, wspierać tych, którzy są w potrzebie — **naszym strategicznym zadaniem jest zadbać najpierw o swój oddech. W przeciwnym wypadku możemy nie pomóc nikomu, a na pewno nie będziemy w stanie wspierać innych długoterminowo.** Jeśli nie zastosujemy się do tej instrukcji, możemy zaszkodzić i sobie, i tym, którzy potrzebują naszego wsparcia.



fot. Calle Macarone (zdjęcie z serwisu Unsplash)



Jeśli pojawiają się w Twojej głowie wątpliwości: „jak mogę odpoczywać, jeśli jeszcze tyle jest do zrobienia” albo „moje zajmowanie się własnym dobrostanem nie pomoże nikomu poza mną, a ja nie jestem najważniejsza”, to wiedz, że ja sama też zmagam się z takimi problemami. Moja odpowiedź — dla mnie samej jako innowatorki społecznej i innych osób zaangażowanych we wprowadzanie zmiany na świecie, z którymi pracuję — brzmi tak: **„jest mnóstwo cierpienia na świecie, to nie znaczy, że ja czy Ty musimy w ramach solidarności także cierpieć, pozbawiać się snu, zaniedbywać odżywianie ciała i umysłu, nie dbać o życie rodzinne i o naszą obecność dla bliskich”**.

Jeśli nie zadbasz o swój stan, pomożesz innym jutro, pojutrze, za tydzień, ale nie pomożesz za pół roku albo za dwa lata. Nie będziesz mieć już czym pomagać. **Wypalenie to nie błahostka, a zadbanie o siebie to nie fanaberia czy wyraz nadwrażliwości** (czymkolwiek by nie była), lecz realizacja praw człowieka. Pomyśl o masce tlenowej i potraktuj troskę o siebie jako wyraz nie egoizmu, lecz głębokiej odpowiedzialności za tych, którzy potrzebują Ciebie — i to Ciebie w pełni sił.

## INNOWACYJNOŚĆ TO CECHA WYPOCZĘTEGO CIAŁA

W trybie „walcz albo uciekaj” nasz układ nerwowy jest pobudzony do aktywności, ale jest to aktywność

typu „Przed siebie! Działamy! Wszystkie ręce na pokład! Do przodu!”. Mobilizujemy siły i zasoby, ale w niewystarczającym stopniu, by zaspokoili nasze wszystkie potrzeby, nie gromadzimy też ich na przyszłość. Odzyskiwanie równowagi psychicznej, zapewnienie odpoczynku ciału, odbudowa komórek, nakarmienie i nawodnienie organów, w tym odżywienie naszego największego narzędzia innowatorskiego, tj. mózgu — to wszystko dzieje się w fazie regeneracji. **Innowacyjność potrzebuje wypoczętego ciała.**

Przyjrzyj się sobie, gdy starasz się rozwiązać jakiś problem pod presją czasu. **Presja sprawia, że zamiast puszczania wodzy fantazji i spokojnego eksplorowania różnorodnych opcji, ograniczamy się do znanych już nam rozwiązań, które przychodzą nam najszybciej do głowy, ponieważ to właśnie je na co dzień wykorzystujemy.** Taki rodzaj zawężonego myślenia nazywa się myśleniem tunelowym. To, co jest do zrobienia, widzimy przede wszystkim jako przeszkodę do jak najszybszego pokonania. Sięgamy po rozwiązania skupione na „załatwieniu sprawy”, zwykle coraz mniej różnorodne czy kreatywne, bez potrzeby bycia w kontakcie z tymi, którzy są wokół nas. A przecież jako innowatorkom i innowatorom społecznym zależy nam na pielęgnowaniu nowatorstwa. Jeśli interesują nas „nowe rozwiązania starych problemów”, to pamiętajmy, że rodzą się one z tego zregenerowanego, rozluźnionego miejsca w nas.

**Gdy zwalniamy i mózg nie pracuje „na zadany temat”, nasze myśli swobodnie błądzą i właśnie wtedy jest możliwe uruchomienie tego potencjału, który leży w intuicji i refleksji.** Pamiętasz, jak błyskotliwe rozwiązanie ważnej kwestii przyszło do Ciebie, gdy śpiewałaś pod prysznicem lub wrywałeś chwasty na działce, nie skupiając się na niczym konkretnym? Twórcze myślenie możliwe jest wtedy, gdy wychodzimy z trybu zadaniowego. Kiedy jest czas na odpoczynek i czasowe oddzielenie od naszych zawodowych czy społecznikowskich starań.

Pamiętaj, że sposobem na relaks jest zabawa, ona także stwarza warunki do odkrywania nowych perspektyw, w ruchu i z innymi ludźmi. Przypomnij sobie, jak dawno temu śmiałaś się wspólnie z kimś w trakcie zabawy? Pomyśl, jak możesz wprowadzić więcej zabawy do swojej codzienności?

## KIEDY NIE WYCHODZI — CZY TO JEST PORAŻKA?

Rozwiązywanie wyzwań systemowych takich jak ubóstwo, wykluczenie, niedostosowanie społeczeństw do faktu, że funkcjonują w nim osoby o różnym poziomie sprawności itp. to zadanie państwa i jego instytucji. Administracja publiczna w ich realizacji często korzysta z działań organizacji społecznych, zlecając im zadania i częściowo finansując pracę interwencyjną i strategiczną. Dlatego na te systemowe

wyzwania próbują odpowiadać całe pokolenia innowatorek i innowatorów społecznych. Z samej skali tych problemów oraz z natury procesów twórczych wynika, że część pomysłów nie będzie trafiona, inne tak bardzo wyprzedzą swój czas, że nie znajdą jeszcze długo uznania wśród tych, którzy mogliby je wdrożyć lub chociaż opłacić ich przetestowanie.

**To, że jakiś pomysł się nie sprawdzi, jest nieuchronnym elementem procesu społecznego uczenia się.** Szukamy rozwiązań, czyli uczymy się, co działa, a co nie. Robimy to w powtarzających się procesach sprawdzania skuteczności i stopniowego, czasem trwającego całe wieki, przybliżania się do celu. Czasem popadamy w impas, czasem przyspieszamy. W całym tym procesie ważny jest czas na eksperymentowanie, mylenie się, testowanie kolejnych pomysłów czy wersji.

Zdarza się, że nawet dobre rozwiązanie nie znajduje kogoś, kto pomógłby je skalować. Najczęściej efekty wdrożeń innowacyjnych rozwiązań widoczne są po latach lub jedynie (i aż) w mikroskali. Trudno nam czasem nie traktować takiej sytuacji jako „porażki”. Piszę to słowo w cudzysłowie, pamiętając o tym, że z każdego niepowodzenia płyną często najcenniejsze dane (sic!) do wykorzystania w kolejnych podejściach do rozwiązania problemu. To one pomagają nam następnym razem ominąć rafy i zobaczyć wyzwanie z innej perspektywy.

**Codziennością innowatorek i innowatorów jest mierzenie się ze zwątpieniem. Czasem to ono podpowiada nam nieżyczliwie, że**





**niepowodzenie jakiegoś przedsięwzięcia to oznaka naszej słabości.**

Pułapkę zastawia na nas także „kultura sukcesu”, w której funkcjonujemy. Powodzenie pomysłu jest utożsamiane z naszą wartością jako jego autorem i autorów. **Tymczasem to właśnie niepowodzenie planu może być jego największym wkładem w rozwiązanie problemu: to poparta szczegółowymi danymi informacja, że droga gdzieś jest, tylko nie tutaj, nie tym szlakiem.**

Jak takie podejście może Ci pomóc w radzeniu sobie z frustracjami towarzyszącymi eksperymentowaniu? *Never a failure, always a lesson* (pol. Nigdy porażka, lecz zawsze lekcja) — taki tatuaż nosi na ramieniu amerykańska gwiazda i przedsiębiorczyni Rihanna. Takie właśnie spojrzenie, włączenie perspektywy długoterminowej, jest sposobem na zażebanie o siebie. W tym ujęciu „porażka” jako taka **nie istnieje, niepowodzenie jest za to lekcją do wykorzystania na kolejnym etapie naszej kreatywnej podróży** — naszej i całych pokoleń innowatorów i innowatorek, ruchów społecznych i grup działających na rzecz zmiany. Jak pisze Rebecca Solnit w swojej książce *Nadzieja w mroku. Nieznane opowieści, niebywale możliwości*, nie zawsze mamy świadomość, jak wielki wpływ małe pomyłki i zakończone pozorną porażką wielkie eksperymenty mogą mieć na rozwój społeczeństw i bieg historii: „Wspólnie jesteśmy nad wyraz potężne i potężni i mamy za sobą rzadko wspominaną, rzadko pamiętaną historię zwycięstw i przeobrażeń, która

może dodać nam otuchy i wiary w siebie, w to, że owszem, możemy zmienić świat, gdyż nieraz już nam się to wcześniej udało”<sup>9</sup>. **To, czego potrzebujemy, to zobaczenie siebie, czy naszej inicjatywy, w całym łańcuchu pokoleń tych, którzy i które wprowadzają zmianę.**

<sup>9</sup> Rebecca Solnit, *Nadzieja w mroku. Nieznane opowieści, niebywale możliwości*, Wydawnictwo Karakter, Kraków 2019, epub, Przedmowa do trzeciego wydania.



## ROZDZIAŁ IV:

# JAK UNIKNAĆ WYPALENIA — KILKA REKOMENDACJI

Nie istnieje jedna droga do osiągnięcia równowagi pomiędzy stanem mobilizacji a stanem regeneracji w organizmie, w grupie czy organizacji. Przepis na zapobieganie wypaleniu i radzenie sobie z nim jest dla każdego inny. Dlatego moje rekomendacje są tylko sugestiami. Warto jednak je wdrożyć i rozbudować o własne metody.

- **Pamiętaj, że wielozadaniowość nie istnieje.**

Istnieją natomiast wysokie koszty energetyczne i poznawcze przełączania się w ułamku sekundy pomiędzy różnymi zagadnieniami czy czynnościami. Zasada „jedno zadanie na raz”, choć trudna w realizacji w epoce mediów społecznościowych zarządzających naszą uwagą, oczekiwania stałej dostępności i natychmiastowej responsywności, może jednak bardzo pomóc naszemu układowi nerwowemu nie wypalać się w ogniu przeskakiwania między zadaniami do zrobienia.

- **Stwarzaj sobie szansę na przepływ.**

Stan przepływu (ang. *flow*<sup>10</sup>) to osiągnięcie takiego poziomu skupienia na jednym zadaniu, który pozwala zanurzyć się w nim na długi czas nieprzerwanie i zaangażować się w nie twórczo. Nazywany jest przepływem, ponieważ doświadczamy w nim

<sup>10</sup> Mihály Csíkszentmihályi, *Flow. Stan przepływu*, Feeria, Łódź 2022.

„płynięcia poprzez zadanie”, tracimy poczucie czasu, sięgamy do zasobów kreatywności niedostępnych w innych okolicznościach. Nie uda nam się wejść w stan przepływu, gdy jesteśmy rozproszone, gdy co chwila docierają do nas zewnętrzne bodźce, np. sygnały wiadomości, telefony, czy prośby kolegów z zespołu o chwilę naszej uwagi. Notabene także zespoły mają szansę na doświadczanie przepływu, a dzięki temu mogą obniżyć ryzyko wypalenia w całym zespole. Stan *flow* sam w sobie jest satysfakcjonujący — nie tylko pod kątem efektywności pracy, ale także dzięki przyjemności, której sam w sobie dostarcza.

- **Śmiało komunikuj swój brak dostępności.**

W osiągnięciu stanu przepływu pomagają ustalone i przestrzegane zasady współpracy, dlatego nie obawiaj się podejmować w zespole rozmów o tym, jak pracować i współpracować, by wzajemnie nie torpedować swoich wysiłków. Może pomogą Ci stałe i znane w zespole godziny tzw. pracy wewnętrznej? Może wesprze Was grupowanie pytań do koleżanek z zespołu i wysyłanie ich zbiorczym mejlem lub zadzwonienie z nimi o ustalonej porze, zamiast przychodzenia czy dzwonienia co chwilę z każdym kolejnym pytaniem? Może zespołowa sesja kreatywna nad rozwiązaniami wspierającymi stany przepływu doprowadzi Was nie tylko do dostosowanych do Waszych potrzeb rozwiązań, ale sama będzie też szansą na ćwiczenie z innowacyjności?

- **Zrób sobie miejsce na nudę.**

Dla osób intensywnie zaangażowanych społecznie wyzwaniem bywa „nierobienie”. Traktujemy je często jako lenistwo, egoizm i wyraz obojętności na trudy doświadczane przez tych, którym staramy się pomóc. Niesłusznie! Regularne zatrzymywanie się w działaniu pomaga lepiej wspierać innych. Odpoczywając i nie-robiąc, zapewniamy sobie polepszenie własnych funkcji poznawczych, a dzięki temu rośnie szansa na uważną obserwację, słuchanie i analizę potrzeb osób, które chcemy naszymi działaniami wspierać. Łatwiej Ci będzie także angażować innych do współpracy. A jeśli zdarza Ci się czasem doświadczyć nudy, to warto być, zamiast się za to obwiniać, przypomnieć i przypomnieć sobie o ważnym wkładzie nudy w rozwój najbardziej nowatorskich pomysłów.

- **Pamiętaj o swoim ciele, którym pomagasz innym.**

I na końcu, zadbaj o odpowiednią ilość snu i nawodnienie. Wypalenie przeżywamy w ciele: w emocjach, w biochemii procesów fizjologicznych, w funkcjach poznawczych, w duchowości. Dlatego to właśnie o ciało potrzebujemy zadbać tak zdecydowanie.

Jako istoty ludzkie jesteśmy jak arbuzy czy ogórki — w przeważającej części składamy się z wody. Jeśli nie uzupełniamy jej regularnie i w odpowiedniej ilości, odwadniamy się. Gdy wszystkie nasze

systemy wewnętrzne są pozbawione tego niezbędnego do optymalnego funkcjonowania składnika, to jasny sygnał dla organizmu, że czas przełączyć się w tryb awaryjny. W tym trybie walczymy o przetrwanie, a wtedy relacje, empatia, uważna komunikacja i innowacyjność schodzą na dalszy plan. Podobnie dzieje się, gdy jesteśmy chronicznie niewyspane. Dość powiedzieć, że ograniczanie lub pozbawianie snu jest uznane za torturę.

- **A jakie rekomendacje płyną dla Ciebie z Twojej własnej praktyki odpoczynania? Co jeszcze Ciebie wspiera? Zrób notatkę z własnych lekcji przeciążenia i regeneracji.**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## TEST:

## CZY ZAGRAŻA CI WYPALENIE?

Poniższy test możesz wykonywać zawsze, kiedy zastanawiasz się nad swoim samopoczuciem, potrzebujesz sprawdzić efektywność podjętych interwencji na rzecz własnego dobrostanu albo przypomnieć sobie, jakie mogą być objawy wypalenia. Nie jest on medycznym narzędziem diagnostycznym<sup>11</sup>. To materiał edukacyjny, który może Ci pomóc przyrzyć się temu, co być może umyka Ci na co dzień i uwrażliwić Cię na przejawy przeciążenia stresem. Pamiętaj jednocześnie, że objawy wypalenia pasują także do wielu różnych schorzeń i zaburzeń, dlatego, chorując np. na depresję, niedoczynność tarczycy czy reumatoidalne zapalenie stawów, możesz doświadczać opisanych poniżej symptomów.

Zanim zaczniemy, chcę jeszcze zaznaczyć, że na Twoje wyniki mogą mieć wpływ nie tylko doświadczenia w miejscu pracy czy zaangażowania

<sup>11</sup> „Wypalenie się (Stan wyczerpania życiowego)” znajduje się w obowiązującej także w Polsce Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób i Problemów Zdrowotnych (pozycja Z73.0 w ICD 10). W 2022 r. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) wprowadziła nową klasyfikację, jednak nie została ona jeszcze wdrożona w naszym kraju. W ICD-11 stan wypalenia został powiązany ze środowiskiem pracy jako „Wypalenie zawodowe”. Charakteryzuje się uczuciem ubytku energii lub wyczerpania, zwiększonym dystansem psychicznym wobec własnej pracy lub poczuciem negatywizmu, lub cynizmu związanego z pracą, a także poczuciem braku skuteczności i braku osiągnięć. Podobnie jak w wersji ICD 10 z 1983 r. nie jest to jednak jednostka chorobowa, a jedynie czynnik wpływający na stan zdrowia, co oznacza, że nie można dostać zwolnienia z pracy z powodu wypalenia. Lekarz psychiatra może jednak stwierdzić np. zaburzenia adaptacyjne, lękowe, nastroju lub podobne i na tej podstawie przepisać Ci leczenie, w tym zwolnienie. (przypis. red.)





społecznego, ale też ogólna sytuacja w Polsce. Kryzys demokracji, pandemia COVID-19, kryzys humanitarny na granicy polsko-białoruskiej, wojna w Ukrainie i np. współpraca z osobami znajdującymi się w doświadczeniu traumy wojennej — to także czynniki, które mogą wpływać na Twój stan psychiczny i fizyczny. W ramach tego samego mechanizmu reakcji stresowej wydarzenia te mogą prowadzić do przewlekłego poczucia zagrożenia zdrowia i życia, funkcjonowania w przeciągającym się zawieszeniu i niepewności przyszłości, a w konsekwencji dawać objawy wypalenia. Tym ważniejsze może być monitorowanie swojego stanu i reagowanie z wyprzedzeniem.

### Czy zagraża Ci wypalenie?

Przypisz każdej odpowiedzi punkty w zależności od tego, jak często w ciągu ostatnich sześciu miesięcy doświadczasz opisanych stanów i symptomów.

Punktacja:



- Odczuwasz zmęczenie, którego nie redukuje odpoczynek ani sen.  
0  1  2  3  4  5
- Jesteś bardziej cyniczna, nastawiona pesymistycznie, jesteś rozczarowany sprawami, do których zwykle jesteś nastawiony pozytywnie i z nadzieją.  
0  1  2  3  4  5
- Odczuwasz smutek lub wewnętrzną pustkę.  
0  1  2  3  4  5
- Masz fizyczne objawy stresu takie jak bezsenność, bóle brzucha, bóle głowy, migreny, problemy skórne.  
0  1  2  3  4  5
- Pamięć Cię zawodzi, tracisz wątek w trakcie rozmowy, nie wiesz, po co poszłaś do innego pomieszczenia, rozpraszają Cię niezbyt intensywne bodźce.  
0  1  2  3  4  5

- Szybko się irytujesz lub niecierpliwisz.  
0  1  2  3  4  5
- Jesteś bardziej podatna na choroby, np. przeziębienia, grypę, alergię pokarmową, katar sienny, bóle stawów, infekcje.  
0  1  2  3  4  5
- Masz ochotę izolować się od swoich kolegów i koleżanek z organizacji, znajomych z pracy, przyjaciół, rodziny.  
0  1  2  3  4  5
- Jest Ci trudno odczuwać radość, dobrze się bawić, zrelaksować, doświadczać przyjemności.  
0  1  2  3  4  5
- Czujesz, że przez swoje działania osiągasz mniej niż jakiś czas temu.  
0  1  2  3  4  5
- Masz kłopoty ze skupieniem, gonitwę myśli, mylisz słowa lub zapominasz ich.  
0  1  2  3  4  5
- Podejmowanie decyzji przychodzi Ci z większym niż dotąd wysiłkiem.  
0  1  2  3  4  5
- Odczuwasz niechęć wobec osób, które wspierasz swoimi działaniami lub wobec innych aktywistów czy aktywistek.  
0  1  2  3  4  5
- Zauważasz, że Twoje umiejętności strategicznej analizy i kreatywność stały się ograniczone.  
0  1  2  3  4  5
- Proste czynności męczą Cię bardziej niż zwykle, pracujesz wolniej niż dawniej.  
0  1  2  3  4  5

A teraz podlicz punkty i sprawdź, w której z czterech grup mieści się Twój wynik.

**Twój wynik:**

**0—20:** Jesteś na początku aktywistycznej drogi lub działania, które podejmujesz, by regenerować się ze stresu, przynoszą doskonałe rezultaty. Poświęć chwilę, by zapisać swoje metody skutecznego relaksu i regeneracji. Nie zaprzestawaj ich stosowania. Może chcesz podzielić się nimi z innymi?

**21—35:** Zwróć baczniejszą uwagę na swoje samopoczucie i działania. Wygląda na to, że potrzebujesz zadbać o regenerację nieco bardziej niż ostatnio. Sprawdź, kiedy możesz zrobić na nią miejsce w swoim kalendarzu albo kto może Cię odciążyć z części spraw do załatwienia. Masz swoją bezpieczną przestrzeń, w której odpoczywasz, zbierasz myśli i siły?

**35—50:** Uważaj, istnieje prawdopodobieństwo, że jesteś na drodze do wypalenia. Sprawdź, z czego możesz zrezygnować, poproś o wsparcie. Przypomnij sobie, z jakiej spośród ważnych praktyk zrezygnowałeś, gdy zacząłeś działać tak intensywnie jak teraz. Wprowadź zmiany, które pomogą Ci bardziej zadbać o równowagę, regenerację, wyciszenie. Skorzystasz na tym nie tylko Ty.

**51—75:** Ten wynik jest bardzo wyraźnym sygnałem alarmowym. Możesz być na prostej drodze do wypalenia. Potraktuj go jako zachętę i motywację do zmiany sposobu, w jaki traktujesz swoje zaangażowanie społeczne. To bardzo ważne — opowiedz innym, z czym się mierzysz, poproś o wsparcie. Podejmij działania od razu, bo Twoje zdrowie i dobrostan są zagrożone.

Poświęć teraz chwilę na refleksję nad samym testem i swoją reakcją na pytania i wyniki. Czy odpowiedź na jakieś pytanie szczególnie Cię zaalarmowała? Może wynik Cię zaskoczył albo wręcz przeciwnie, nie był zaskakujący? Czy są jakieś obszary, w których potrzebujesz wsparcia z zewnątrz? Jakie są sfery Twojego funkcjonowania, które oceniasz najlepiej, a które najgorzej? Może są jakieś kwestie, które nie zostały tu uwzględnione, a są dla Ciebie istotne? Zapisz je tutaj, by pamiętać o nich, gdy kolejny raz będziesz badać swoje wypalenie.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## POCZYTAJ

- Fundacja Ashoka, *Social Entrepreneurial Pathways to a Culture of Wellbeing. Social Innovation Mapping*, <https://wellbeing.changemakers.com/>, [dostęp 22.07.2023].
- Fundacja Ashoka w Polsce, *Wellbeing a zmiana systemowa*, <https://zmieniamy.org/wellbeing-zmiana-systemowa>, [dostęp 22.07.2023].
- adrienne maree brown, *Emergent Strategy: Shaping Change, Changing Worlds*, AK Press, Chico 2017.
- Rebecca Solnit, *Nadzieja w mroku. Nieznane opowieści, niebywałe możliwości*, Wydawnictwo Karakter, Kraków 2019.
- Johann Hari, *Złodzieje. Co okrada nas z uwagi*, Feeria, Łódź 2023.
- Wine Thatcher, *Dlaczego warto robić jedną rzecz na raz*, Feeria, Łódź 2023.
- Emily Nagoski i Amelia Nagoski, *Wypalenie. Jak wyrwać się z błędnego koła stresu*, Czarna Owca, Warszawa 2020.
- Jenny Odell, *Jak robić nic? Manifest przeciw kultowi produktywności*, MOVA, Białystok 2020.
- Ulrich Schnabel, *Sztuka leniuchowania, szczęście nicnierobienia*, MUZA, Warszawa 2015.
- Joanna Macy, Chris Johnstone, *Aktywna nadzieja. Jak spojrzeć prawdzie w oczy i w kreatywny sposób sprostać katastrofie, w której uczestniczymy*, Krytyka Polityczna, Warszawa 2023.

**Natalia Sarata** — działaczka społeczna, socjolożka, trenerka i konsultantka, od 2002 roku związana z sektorem pozarządowym w Polsce. Laureatka nagrody Fundacji PolCul w dziedzinie obywatelskiego zaangażowania społecznego, a także konkursu Fundacji Ashoka i firmy Magovox dla innowatorek społecznych „WzmocniONE”. Członkini Kapituły Konkursu im. Olgi Rok dla bibliotekarek. Obecnie prowadzi Fundację RegenerAkcja, w ramach której wspiera społeczników i działaczki w radzeniu sobie z wypaleniem. Korzysta w niej z własnego doświadczenia wypalenia w aktywizmie i powrotu do zaangażowania. Natalia wspiera także całe organizacje w budowaniu niewypalającej kultury działania. W temacie zrównoważonego aktywizmu współpracowała dotąd m.in. z Fundacją Wspomagania Wsi, Fundacją Rozwoju Społeczeństwa Informatycznego, Fundacją Rozwoju Systemu Edukacji, Ulex Project. Z Fundacją Inicjatyw Społeczno-Ekonomicznych współpracowała do tej pory m.in. jako doradczynie innowatorek i innowatorów w inkubatorze innowacji społecznych TransferHUB i trenerka antywypaleniowa.





NEVER  
A  
FAILURE  
ALWAYS  
A  
LESSON



