



# MOCNE wsparcie

**Laura Sobotka**

## Wypalenie zawodowe i wypalenie rodzicielskie

Tytuł: Wypalenie zawodowe i wypalenie rodzicielskie

Autor: Laura Sobotka

Nadzór merytoryczny: Ewa Narkiewicz-Nejno

Korekta: Urszula Szybowicz

Korekta składu: Kamila Olejnik

Skład i opracowanie graficzne: Kamila Olejnik

Zdjęcia: źródło – baza zdjęć iSTOCK

ISBN: 978-83-68385-39-7

COPYRIGHT © 2026 Fundacja Nie Widać Po Mnie  
Ul. Okopowa 58/72, lok 604, Klif Tower  
01-042 Warszawa

Przygotowanie merytoryczne i graficzne materiałów:  
Ul. Okopowa 58/72, lok 604, Klif Tower  
01-042 Warszawa

Projekt realizowany jest w ramach naboru: "Zbudowanie systemu koordynacji i monitorowania regionalnych działań na rzecz kształcenia zawodowego, szkolnictwa wyższego oraz uczenia się przez całe życie, w tym uczenia się dorosłych."

Projekt „Zbudowanie systemu koordynacji i monitorowania regionalnych działań na rzecz kształcenia zawodowego, szkolnictwa wyższego oraz uczenia się przez całe życie, w tym uczenia się dorosłych” **jest finansowany w ramach Krajowego Planu Odbudowy i Zwiększania Odporności.**

Wszelkie prawa zastrzeżone zgodnie z Ustawą o Prawie Autorskim i Prawach Pokrewnych z dnia 4 lutego 1994 roku (Dz.U.94 Nr 24 poz. 83, sprost.: Dz.U.94 Nr 43 poz.170).

## Wstęp: cienka granica między zaangażowaniem a wyczerpaniem

Współczesny rodzic i współczesny nauczyciel funkcjonują w świecie, który nieustannie podnosi poprzeczkę. Mamy być uważni, obecni, kreatywni, cierpliwi, rozwijający, inspirujący. Mamy dbać o dobrostan dzieci, ich rozwój emocjonalny, edukacyjny, społeczny. Jednocześnie powinniśmy być skuteczni zawodowo, zorganizowani, dyspozycyjni, empatyczni i odporni na stres.

To ogromne obciążenie.

W przestrzeni publicznej coraz częściej pojawia się obraz „idealnego rodzica” i „zaangażowanego pedagoga”, którzy potrafią wszystko pogodzić – pracę, rodzinę, rozwój osobisty, relacje, pasje. W mediach społecznościowych widzimy uśmiechnięte twarze, starannie zaplanowane aktywności, sukcesy wychowawcze i zawodowe. Rzadko jednak widzimy zmęczenie, bezradność, frustrację czy wątpliwości.

A przecież one też są naturalne.

Czym jest wypalenie i dlaczego dotyczy tak wielu osób?

Długotrwały stres, brak regeneracji i chroniczne przeciążenie mogą prowadzić do zjawiska określanego w psychologii **w kategoriach wypalenia**.

W klasyfikacji ICD-11 wypalenie zawodowe zostało ujęte jako **syndrom wynikający z przewlekłego stresu w miejscu pracy**, który nie został skutecznie opanowany. WHO wyraźnie podkreśla, że nie jest ono klasyfikowane jako zaburzenie psychiczne ani jednostka chorobowa, lecz jako zjawisko związane z funkcjonowaniem zawodowym.

Choć definicja ICD-11 odnosi się do pracy zawodowej, badania z ostatnich lat pokazują, że podobny mechanizm chronicznego przeciążenia może dotyczyć także roli rodzicielskiej. Wypalenie rodzicielskie jest obecnie uznawane za odrębny konstrukt psychologiczny, związany z długotrwałą nierównowagą między wymaganiami rodzicielstwa a dostępnymi zasobami.

Celem niniejszej publikacji jest przedstawienie aktualnej wiedzy na temat wypalenia zawodowego i rodzicielskiego, omówienie ich głównych objawów oraz czynników ryzyka, a także wskazanie podstawowych kierunków profilaktyki i wczesnej interwencji.

Tekst ma charakter psychoedukacyjny i nie zastępuje diagnozy psychologicznej ani psychiatrycznej.

Nie chodzi o to, by stać się „lepszym” rodzicem czy „bardziej efektywnym” nauczycielem. Chodzi o to, by pozostać człowiekiem – z prawem do zmęczenia, błędów i odpoczynku.

## Presja bycia idealnym – pułapka naszych czasów

Jednym z kluczowych czynników sprzyjających wypaleniu jest **perfekcjonizm** – zarówno zewnętrzny (oczekiwania społeczne), jak i wewnętrzny („muszę dawać radę”, „nie mogę zawieść”).

W rolach opiekuńczych presja ta jest szczególnie silna, ponieważ dotyczy odpowiedzialności za rozwój i dobrostan drugiego człowieka.

Rodzic może czuć, że powinien zawsze reagować spokojnie.

Nauczyciel – że musi być nieustannie zaangażowany i skuteczny.

Z perspektywy psychologicznej problem nie polega na samym zaangażowaniu lecz na długotrwałym braku równowagi między wymaganiami a zasobami. wysokie wymagania przy niewystarczającym poziomie zasobów społecznych, organizacyjnych i osobistych zwiększają ryzyko wyczerpania oraz wycofania.



Długotrwałe ignorowanie własnych potrzeb prowadzi do stopniowej utraty energii, sensu i satysfakcji.

Podczas lektury niniejszego ebooka warto zadawać sobie pytania:

- Czy jestem chronicznie zmęczony/a?
- Czy coraz trudniej czerpać mi radość z relacji z dzieckiem lub uczniami?
- Czy częściej reaguję irytacją niż spokojem?
- Czy czuję, że „działam na autopilocie”?

To nie jest test. To początek uważności.

Ten e-book nie ma być diagnozą ani instrukcją doskonałości. Ma być przestrzenią refleksji, wsparcia i realnego spojrzenia na własne granice. Bo troska o dziecko czy ucznia zaczyna się od troski o siebie.

# Rozdział I: Czym jest wypalenie zawodowe i wypalenie rodzicielskie?

## Wypalenie zawodowe – perspektywa psychologiczna i klasyfikacyjna

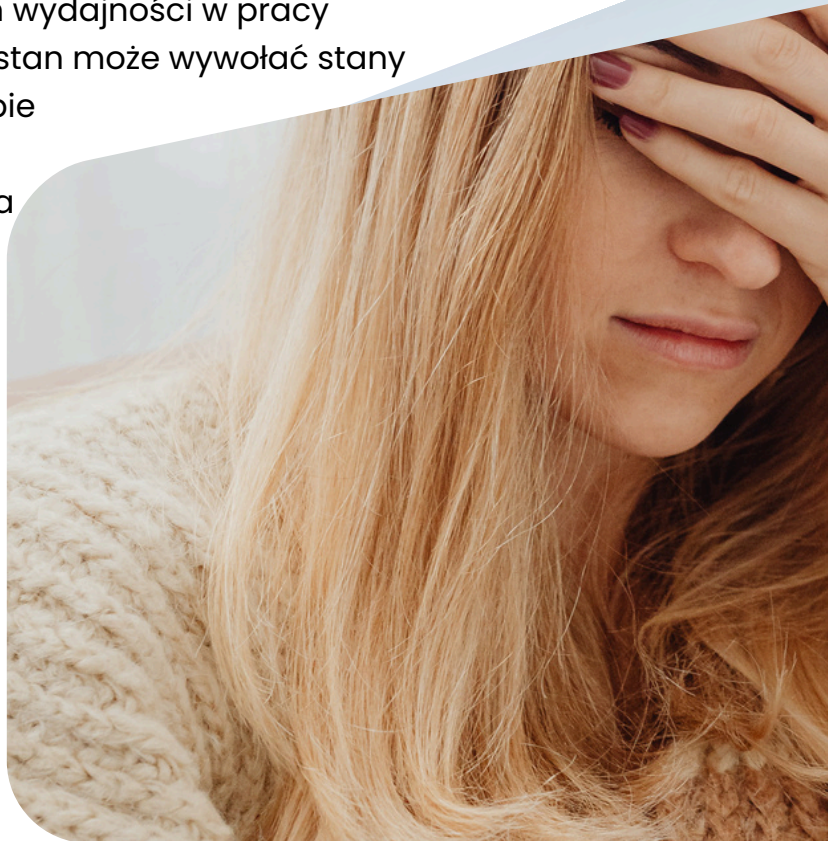
Pojęcie wypalenia zawodowego zostało wprowadzone do języka naukowego we wczesnych latach 70. w USA przez psychiatrę Herberta Freudenbergera. W tym samym czasie Christina Maslach, na Uniwersytecie Berkeley zaczęła analizować negatywne objawy, które występowały u pracowników zawodów społecznych. Osoby reprezentujące profesje polegające na niesieniu pomocy innym (m.in. lekarze, pielęgniarki, nauczyciele, wychowawcy, policjanci, pracownicy społeczni), analizując własne doświadczenia w środowisku pracy, zwracały uwagę na emocjonalne wyczerpanie, zanik uczuciowości oraz negatywne postawy w postrzeganiu siebie i innych. Zjawisko to Maslach nazwała terminem „wypalenia się”. Zdefiniowała go następująco:

„Wypalenie jest zjawiskiem wielowymiarowym i dotyczy szczególnie zawodów opartych na relacjach z innymi ludźmi – takich jak nauczyciele, pedagodzy, terapeuci czy pracownicy socjalni.”

„Psychologiczny zespół wyczerpania emocjonalnego, depersonalizacji oraz obniżonego poczucia osiągnięć osobistych, który może wystąpić u osób wykonujących jakiegoś rodzaju pracę z ludźmi”

**Wyczerpanie emocjonalne** odnosi się do subiektywnego poczucia danej osoby, że jest nadmiernie obciążona emocjonalnie, a jej zasoby emocji zostały w wyraźnym stopniu uszczuplone. Charakteryzuje się przemęczeniem, utratą naturalnej energii, brakiem zapału do działania, brakiem radości z życia, impulsywnością i zwiększoną drażliwością. Powodem wyczerpania emocjonalnego jest nadmiar obowiązków oraz konflikty w pracy. Elementem wyczerpania emocjonalnego jest depersonalizacja, traktowana jako mechanizm obronny przed angażowaniem się w relacje. Dotyczy negatywnego lub zbyt obojętnego reagowania na innych ludzi, którzy zwykle są odbiorcami usług danej osoby lub podlegają opiece z jej strony. W płaszczyźnie psychologicznej zaobserwować można rozluźnienie więzi emocjonalnych z podopiecznymi, co często przybiera formę utraty przywiązania i bliskości.

**Obniżenie poczucia osiągnięć osobistych zawodowych** – odnosi się do pogorszenia poczucia kompetencji i produktywności w pracy. Związane jest to z depresją i niezdolnością radzenia sobie z wymogami pracy i może się nasilać, gdy brakuje wsparcia społecznego oraz możliwości rozwoju zawodowego. Przejawia się spadkiem wydajności w pracy i poczuciem braku kompetencji. Taki stan może wywołać stany depresyjne i trudności w radzeniu sobie z wymaganiami zawodowymi oraz stresem. W przypadku braku wsparcia z zewnątrz oraz braku samorozwoju, podnoszenia swoich kompetencji stan będzie się pogłębiał i w późniejszym czasie wymagał większego zaangażowania osoby w odzyskanie równowagi.



## Zgodnie z ICD-11 wypalenie obejmuje trzy zasadnicze wymiary:

- poczucie wyczerpania lub deficytu energii,
- wzrost dystansu psychicznego wobec pracy, ewentualnie negatywizmu lub cynizmu wobec niej,
- obniżone poczucie skuteczności zawodowej.

W kontekście pracy pedagogicznej wypalenie często rozwija się powoli. Początkowo to tylko przemęczenie, następnie frustracja, a z czasem pojawia się obojętność. Osoba, która wcześniej angażowała się z pasją, zaczyna działać mechanicznie – „od zadania do zadania”.

Warto podkreślić, że wypalenie nie oznacza braku kompetencji. Często dotyczy osób najbardziej zaangażowanych – tych, które długo ignorowały własne granice.

## Wypalenie rodzicielskie

W ostatnich latach dynamicznie rozwinęły się badania nad wypaleniem rodzicielskim. Współcześnie opisuje się je jako syndrom wynikający z chronicznej nierównowagi pomiędzy wymaganiami związanymi z rodzicielstwem a zasobami, którymi rodzic dysponuje.

W najbardziej rozpowszechnionym ujęciu wypalenie rodzicielskie obejmuje cztery wymiary:

- wyczerpanie związane z rolą rodzica,
- emocjonalne dystansowanie się od dziecka lub dzieci,
- poczucie przesyty roli rodzicielską,
- kontrast między obecnym a wcześniejszym obrazem siebie jako rodzica.

Co istotne – wypalenie rodzicielskie nie jest tożsame z depresją ani z brakiem miłości do dziecka. Rodzic może kochać swoje dziecko bardzo głęboko, a jednocześnie doświadczać przeciążenia, bezradności czy emocjonalnego wyczerpania.

Badania pokazują, że ryzyko wypalenia rośnie wtedy, gdy:

- wymagania wobec siebie są bardzo wysokie,
- wsparcie społeczne jest niewystarczające,
- obowiązki są nierównomiernie rozłożone,
- brakuje czasu na regenerację i odpoczynek.



## Podobieństwa i różnice - dwie role, jeden mechanizm

**Wypalenie zawodowe i wypalenie rodzicielskie nie są tym samym zjawiskiem, lecz mają częściowo wspólny mechanizm psychologiczny. W obu przypadkach kluczowe znaczenie ma:**

- długotrwały stres
- wysoka odpowiedzialność
- brak regeneracji
- nierównowaga między wymaganiami a zasobami
- stopniowe osłabianie zaangażowania i poczucia skuteczności

**Różni je natomiast kontekst funkcjonowania.** Wypalenie zawodowe dotyczy pracy i relacji z nią związanych. Wypalenie rodzicielskie odnosi się do relacji opiekuńczej, która ma bardziej fundamentalny i egzystencjalny charakter. Z roli zawodowej można czasowo się wycofać, zmienić jej warunki lub zakres. Z roli rodzica nie można zrezygnować w analogiczny sposób. To właśnie dlatego wypalenie rodzicielskie bywa szczególnie obciążające emocjonalnie i częściej wiąże się z poczuciem winy oraz wstydem.

## Rozdział 2 – Jak rozpoznać objawy wypalenia?

Jak już wspomniano, wypalenie nie pojawia się nagle. Nie jest to jedno wydarzenie ani moment kryzysowy, który łatwo wskazać w kalendarzu. To proces – stopniowe osłabianie zasobów psychicznych i fizycznych. Często osoby doświadczające wypalenia przez długi czas tłumaczą swoje objawy „przejściowym zmęczeniem”, „trudnym okresem” lub „większą liczbą obowiązków”. Z tego względu kluczowe znaczenie ma rozpoznawanie wczesnych sygnałów.

W przypadku **nauczycieli** zazwyczaj pojawiają się:

- brak entuzjazmu do pracy, niestabilność uczuć
- zniknięcie uczucia, które określało pracę jako atrakcyjne wyzwanie
- uczucie, iż czynności dotychczas wykonywane z naturalnym entuzjazmem stały się zadaniami wykonywanymi pod wewnętrzną presją
- zwlekanie, ociąganie się z wykonywaniem czynności realizowanych dotychczas bez problemu
- irytacja nieproporcjonalnie duża do przyczyn
- przenoszenie frustracji z pracy do domu
- wzrost dystansu fizycznego wobec uczniów i kolegów z pracy
- zmiana sposobów zwracania się do uczniów
- gotowość do korzystania z każdej okazji zwolnienia lekarskiego
- narastające złudzenie podczas zajęć, jakby działało się w innej klasie
- skrajne reakcje
- przeświadczenie, że nauczanie to daremny trud, któremu nikt nie może poddać
- uczucie demobilizującego zmęczenia po powrocie do domu
- powtarzanie się dolegliwości zdrowotnych
- zabieranie do domu większej ilości pracy, niż jest to konieczne
- sięganie po alkohol, niechęć do spotkań towarzyskich i pracy społecznej

W przypadku **rodziców**:

- przewlekłe wyczerpanie związane z codzienną opieką nad dzieckiem
- spadek radości i satysfakcji z pełnienia roli rodzica
- poczucie, że obowiązki rodzicielskie wykonuje się pod wewnętrznym przymusem
- odkładanie lub unikanie kontaktu i aktywności z dzieckiem
- drażliwość i reakcje emocjonalne niewspółmierne do sytuacji
- przenoszenie napięcia z innych obszarów życia na relację z dzieckiem
- wzrost dystansu emocjonalnego i fizycznego wobec dziecka
- oschłość lub mechaniczność w komunikacji z dzieckiem
- nasilone pragnienie „ucieczki” od obowiązków rodzicielskich
- poczucie działania automatycznego, bez psychicznej obecności
- przekonanie o własnej nieskuteczności w roli rodzica
- poczucie przesyty rolą rodzicielską
- chroniczne zmęczenie, zaburzenia snu i dolegliwości psychosomatyczne
- wycofanie społeczne, sięganie po zachowania ucieczkowe lub substancje redukujące napięcie



## Wypalenie a depresja – konieczność różnicowania

Wypalenie, zwłaszcza w bardziej nasilonej postaci, może przypominać depresję, ale nie jest z nią tożsame. W literaturze podkreśla się, że wypalenie jest zwykle bardziej związane z określonym kontekstem roli lub pracy, podczas gdy depresja ma charakter bardziej uogólniony i obejmuje szerszy zakres funkcjonowania. Jednocześnie oba zjawiska mogą współwystępować i wzajemnie się nasilać. Z tego względu nasilone lub długotrwałe objawy wymagają profesjonalnej oceny klinicznej.

**Poniższe pytania mogą stanowić punkt wyjścia do samoobserwacji:**

- Czy od kilku tygodni odczuwam stałe przemęczenie?
- Czy mam coraz mniej satysfakcji z pracy lub kontaktu z dzieckiem?
- Czy reaguję większą irytacją niż wcześniej?
- Czy częściej działam automatycznie niż refleksyjnie?
- Czy moje potrzeby są systematycznie odkładane na później?

Takie pytania nie mają charakteru diagnostycznego, ale mogą pomóc uchwycić moment, w którym przeciążenie przestaje być przejściowe.

Najważniejsze, by pamiętać, że wypalenie nie definiuje człowieka. To stan, który rozwija się w określonych warunkach i który można zatrzymać – szczególnie wtedy, gdy zostanie zauważony odpowiednio wcześnie.

W kolejnym rozdziale przyjrzymy się źródłom presji i perfekcjonizmu, które często podtrzymują to przeciążenie. Zrozumienie mechanizmu to pierwszy krok do odzyskania równowagi.



## Rozdział 3 – Skąd bierze się presja bycia idealnym?

Wypalenie rzadko wynika wyłącznie z liczby obowiązków. Często jego źródłem jest sposób, w jaki myślimy o swojej roli. Współczesny świat nie tylko zwiększa wymagania – on buduje narrację, w której „wystarczająco dobrze” przestaje być akceptowalne.

Rodzic ma być świadomy, cierpliwy, kreatywny, obecny. Nauczyciel – innowacyjny, zaangażowany, skuteczny, empatyczny.

Wszystko naraz. Bez oznak zmęczenia.

### Porównywanie się i presja społeczna

Media społecznościowe i narracje o „świadomym rodzicielstwie” czy „nowoczesnej edukacji” często pokazują jedynie wyidealizowany fragment rzeczywistości. Widzimy sukcesy, to co ludzie chcą pokazać – o wiele rzadziej widzimy trudności.

Porównywanie się z innymi może prowadzić do przekonania, że robimy za mało. Rodzic zastanawia się, czy zapewnia dziecku wystarczającą liczbę zajęć. Nauczyciel może czuć presję wdrażania coraz to nowych metod, by sprostać oczekiwaniom.

Psychologiczny problem polega na tym, że własną złożoną codzienność porównujemy z cudzą wersją selektywnie zaprezentowaną. Z kilkoma sekundami z tygodnia wyselekcjonowanymi dla oczu widza. To może zniekształcać obraz rzeczywistości nasilać poczucie niedostosowania, niedoskonałości i wrażenie, że „robie za mało”.

## Wewnętrzny krytyk i perfekcjonizm

Znaczącym czynnikiem ryzyka pozostaje perfekcjonizm, szczególnie wtedy, gdy łączy się z nasilonym samokrytycyzmem. W badaniach nad wypaleniem rodzicielskim podkreśla się znaczenie nierealistycznych standardów, sztywnego poczucia obowiązku oraz niskiej tolerancji dla własnych ograniczeń. W takim układzie człowiek nie działa dla dobra dziecka czy uczniów, ile stale próbuje uniknąć błędu, winy lub poczucia, że zawodzi.

Presja często ma także źródło wewnętrzne. To głos, który mówi:

- „Nie mogę zawieść.”
- „Powinienem radzić sobie lepiej.”
- „Dobry rodzic się nie denerwuje.”

Perfekcjonizm może chwilowo motywować, ale w dłuższej perspektywie wyczerpuje. Gdy wymagania stale przewyższają nasze zasoby, pojawia się chroniczne napięcie. A chroniczne napięcie to jeden z fundamentów wypalenia.

## Odpowiedzialność za rozwój dziecka

Rola opiekuńcza wiąże się z ogromną odpowiedzialnością. Każda decyzja wydaje się mieć znaczenie dla przyszłości dziecka. To może prowadzić do przekonania, że każdy błąd jest poważnym zaniedbaniem.

W rzeczywistości rozwój dziecka zależy od wielu czynników – temperamentu, środowiska, relacji rodzinnych, warunków społecznych, wsparcia instytucjonalnego i indywidualnych doświadczeń. Nie tylko od jednego rodzica czy nauczyciela. Uznanie tej złożoności pomaga bardziej realistycznie spojrzeć na własną rolę.

## Rozdział 4 – Pierwsze reakcje i kiedy szukać pomocy

Rozpoznanie objawów wypalenia to pierwszy krok. Drugim jest reakcja. Wiele osób ignoruje sygnały ostrzegawcze, licząc na to, że „samo minie”. Tymczasem wypalenie rzadko ustępuje bez zmiany warunków funkcjonowania lub sposobu dbania o siebie.

Najważniejsze jest zatrzymanie się – zanim wyczerpanie stanie się chroniczne.

Zatrzymaj się i nazwij to, co czujesz. Ujęcie przeżywanego doświadczenia w słowa może sprzyjać porządkowaniu emocji i zmniejszać chaos poznawczy. Nie rozwiązuje to problemu samo w sobie ale ułatwia przejście od automatycznego stanu działania do bardziej refleksyjnej regulacji.

➤ „Jestem zmęczony/a.”

➤ „To mnie przerasta.”

➤ „Potrzebuję wsparcia.”

Wczesna reakcja nie musi oznaczać radykalnej zmiany życia. Często skuteczne są mikrointerwencje.

### W praktyce może to oznaczać:

➤ ograniczenie dodatkowych zobowiązań – czasowe zmniejszenie liczby zadań ponadobowiązkowych

➤ wprowadzenie krótkich, regularnych przerw regeneracyjnych

➤ rozmowę z partnerem, współpracownikiem lub przełożonym o przeciążeniu.

To nie jest rezygnacja z odpowiedzialności. To forma ochrony własnych zasobów.

## Mikro-zmiany, które mają znaczenie

Nie zawsze potrzebujemy rewolucji. Często wystarczą drobne, ale konsekwentne zmiany:

- wyznaczenie godzin „offline” (bez pracy i służbowych wiadomości),
- podział obowiązków domowych,
- świadome planowanie czasu regeneracji,
- krótkie techniki oddechowe lub relaksacyjne.

Regularność jest ważniejsza niż intensywność. Nawet 15 minut dziennie przeznaczone wyłącznie na odpoczynek może stać się początkiem odbudowy równowagi.

Kiedy warto szukać profesjonalnej pomocy?

Są sytuacje, w których wsparcie specjalisty jest szczególnie wskazane. Warto rozważyć konsultację z psychologiem lub psychoterapeutą, gdy:

- uczucie wyczerpania utrzymuje się przez wiele tygodni,
- pojawiają się objawy depresyjne - bezsensowność, utrata apetytu, poczucie beznadziei,
- trudności zaczynają wpływać na relacje z dziećmi, uczniami lub bliskimi,
- pojawia się poczucie całkowitej bezradności.

W środowisku pedagogicznym pomocne mogą być również:

- superwizja,
- wsparcie zespołu,
- konsultacje z psychologiem szkolnym.



W roli rodzica ważne jest także wsparcie nieformalne - rozmowa z innymi rodzicami, grupy wsparcia, konsultacje wychowawcze. W kulturze, która ceni samodzielność, prośenie o pomoc bywa postrzegane jako słabość. Tymczasem jest ono oznaką dojrzałości i odpowiedzialności. Dorosły, który potrafi zadbać o siebie, daje dziecku czy uczniowi model zdrowego funkcjonowania.

Wypalenie nie musi być końcem drogi. Może stać się sygnałem do zmiany - do wprowadzenia większej równowagi między daniem a regeneracją.

W kolejnym rozdziale skupimy się na konkretnych, praktycznych strategiach, które pomagają chronić się przed wypaleniem i odbudowywać zasoby.

## Rozdział 5 – Praktyczne strategie ochrony przed wypaleniem

Nie istnieje jedno uniwersalne rozwiązanie, które całkowicie eliminuje ryzyko wypalenia. Możemy jednak wzmocnić swoje zasoby i zmniejszać przeciążenie poprzez małe, systematyczne działania. Kluczowa jest równowaga między daniem a regeneracją.

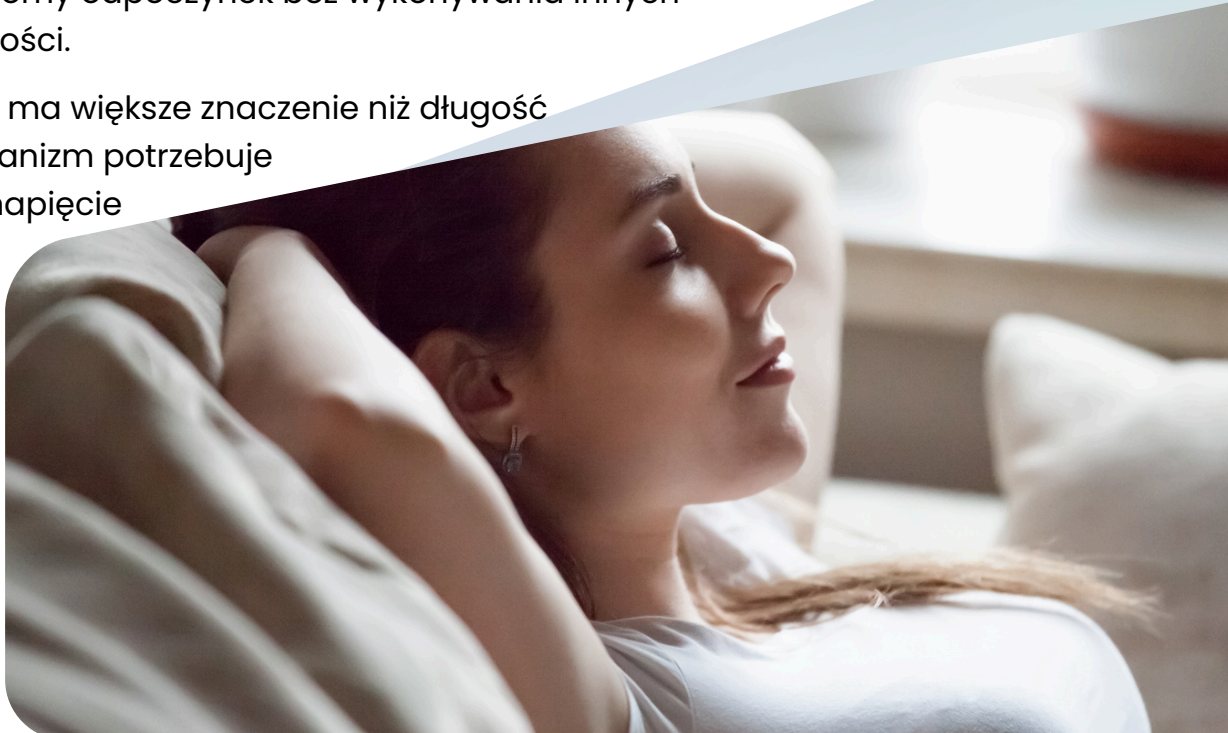
Poniższe strategie nie wymagają dużych nakładów czasu ani finansów. Wymagają natomiast decyzji, że nasze zdrowie psychiczne jest równie ważne jak obowiązki.

### Delikatny odpoczynek – codzienna regeneracja

Wypalenie często wynika nie z jednorazowego kryzysu, lecz z braku regularnej regeneracji. Dlatego warto wprowadzić krótkie rytuały odpoczynku w ciągu dnia. Może to być:

- 5 minut świadomego oddychania między zajęciami,
- krótki spacer bez telefonu,
- zamknięcie oczu i rozluźnienie mięśni przez kilka minut,
- świadomy odpoczynek bez wykonywania innych czynności.

Regularność ma większe znaczenie niż długość przerwy. Organizm potrzebuje sygnału, że napięcie może zostać obniżone.



## Granice – ochrona własnych zasobów

Jednym z najważniejszych czynników chroniących przed wypaleniem jest umiejętność stawiania granic. W praktyce może to oznaczać:

- wyznaczenie stałych godzin pracy i odpoczynku,
- nieodbieranie służbowych wiadomości wieczorem,
- podział obowiązków domowych,
- rezygnację z części dodatkowych aktywności.

Granice nie są przejawem egoizmu. Są warunkiem długofalowego zaangażowania. Dorosły, który jest permanentnie przeciążony, nie jest w stanie budować jakościowej relacji.

### Realistyczne oczekiwania wobec siebie

Warto zadać sobie pytanie: czy moje wymagania wobec siebie są adekwatne do realiów?

Pomocne może być ćwiczenie polegające na zapisaniu trzech obszarów, w których jesteśmy „wystarczająco dobrzy”, zamiast skupiać się na brakach. To proste działanie wzmacnia poczucie skuteczności i przeciwdziała nadmiernemu samokrytycyzmowi.

Zamiast pytania:  
„Dlaczego nie robię więcej?”

Można zapytać:  
„Co już robię dobrze?”

**Zmiana perspektywy bywa  
pierwszym krokiem do  
odbudowy równowagi.**

## Wsparcie relacyjne

Człowiek nie jest stworzony do funkcjonowania w izolacji. Rozmowa z kimś zaufanym może obniżyć napięcie i uporządkować myśli. Warto rozważyć:

- regularne rozmowy z partnerem lub współpracownikiem o podziale obowiązków,
- korzystanie z grup wsparcia dla rodziców lub nauczycieli,
- superwizję w środowisku pedagogicznym,
- konsultację z psychologiem, jeśli objawy się nasilają.

Wsparcie nie oznacza, że nie radzimy sobie samodzielnie. Oznacza, że dbamy o jakość swojego funkcjonowania.

Najczęstszą pułapką jest oczekiwanie natychmiastowej poprawy. Tymczasem odbudowa zasobów to proces. Warto wybrać jedną strategię i wprowadzić ją konsekwentnie przez kilka tygodni.

Nie chodzi o to, by stać się „bardziej wydajnym”.

Chodzi o to, by odzyskać równowagę.



# Podsumowanie

## Nie idealni - wystarczająco dobrzy

Wypalenie zawodowe i rodzicielskie nie pojawia się dlatego, że ktoś „nie daje rady”. Pojawia się wtedy, gdy przez długi czas dajemy zbyt wiele – bez równowagi, bez odpoczynku, bez przestrzeni na własne potrzeby.

W świecie, który promuje efektywność i perfekcję, łatwo zapomnieć, że jesteśmy przede wszystkim ludźmi. Rodzic i nauczyciel to role niezwykle odpowiedzialne, ale nie oznaczają one rezygnacji z własnej wrażliwości, zmęczenia czy prawa do słabości.

**Wypalenie nie jest porażką.  
Jest sygnałem.**

Sygnałem, że potrzebujemy zatrzymać się, przyjrzeć swoim granicom i na nowo zdefiniować oczekiwania – wobec siebie i wobec świata.

Najważniejszym krokiem jest uważność na własne doświadczenie. Im szybciej zauważymy pierwsze objawy przeciążenia, tym większa szansa, że uda się przywrócić równowagę bez głębszego kryzysu.

Warto pamiętać:

- **odpoczynek** nie jest nagrodą – jest potrzebą,
- **proszenie o pomoc** nie jest słabością – jest dojrzałością,
- **granice** nie oddzielają nas od innych – chronią relacje.

Dzieci i uczniowie nie potrzebują dorosłych idealnych. Potrzebują dorosłych stabilnych, autentycznych i zdolnych do autorefleksji. Modelujemy postawy nie poprzez bezbłędność, lecz poprzez sposób radzenia sobie z trudnościami.

## Od presji do równowagi

Presja bycia idealnym może stopniowo zamieniać zaangażowanie w wyczerpanie. Jednak zmiana perspektywy – z perfekcji na „wystarczająco dobrze” – pozwala odzyskać oddech. Bycie „wystarczająco dobrym” oznacza:

- reagowanie z troską, nawet jeśli nie zawsze perfekcyjnie,
- dbanie o relację, nie o wizerunek,
- uznawanie własnych ograniczeń.

To właśnie w tej przestrzeni – między zaangażowaniem a samoopieką – rodzi się trwała siła.

## Refleksja

Zatrzymaj się na chwilę, usiądź i zadaj sobie pytanie:

**Co dziś mogę zrobić, aby **zadbać** nie tylko o innych,  
ale również o siebie?**

Może to być krótka rozmowa.

Może spacer.

Może decyzja o odmowie dodatkowego zobowiązania.

Małe kroki budują dużą zmianę.

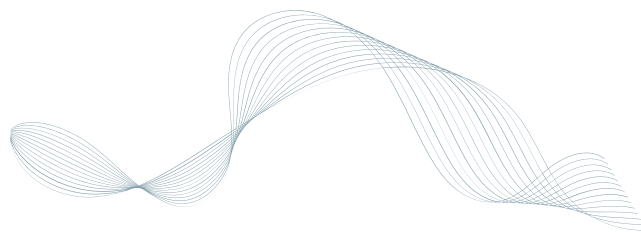
Nie musisz być idealnym rodzicem ani perfekcyjnym nauczycielem. Wystarczy, że będziesz obecny – świadomie, z troską o innych i o siebie.

**Kluczowe znaczenie ma utrzymywanie względnej równowagi między wymaganiami a zasobami. Zarówno w roli zawodowej, jak i rodzicielskiej, długotrwałe przeciążenie zwiększa ryzyko wyczerpania, dystansu emocjonalnego i spadku poczucia skuteczności. Wczesne rozpoznanie tych sygnałów, korekta nierealistycznych standardów oraz korzystanie ze wsparcia społecznego i profesjonalnego stanowią podstawowe elementy profilaktyki.**

Bo troska o siebie nie odbiera nic relacjom. Ona je wzmacnia.

## Bibliografia

1. Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (1997). Maslach Burnout Inventory: Third edition. In C. P. Zalaquett & R. J. Wood (Eds.), *Evaluating stress: A book of resources* (191–218). Scarecrow Education.
2. Salanova, M., Llorens, S., García-Renedo, M., Burriel, R., Bresó, E., & Schaufeli, W. B. (2005). Towards a Four-Dimensional Model of Burnout: A Multigroup Factor-Analytic Study Including Depersonalization and Cynicism. *Educational and Psychological Measurement*, 65(5), 807–819.
3. Mikolajczak, M., Brianda, M.-E., Avalosse, H., & Roskam, I. (2018). Consequences of parental burnout: A systematic review of the impact on parents and their children. *Journal of Child and Family Studies*, 27, 1753–1774.
4. Roskam, I., Brianda, M.-E., & Mikolajczak, M. (2018). A step forward in the conceptualization and measurement of parental burnout: The Parental Burnout Inventory. *Frontiers in Psychology*, 9, 758.
5. World Health Organization. (2019). *International classification of diseases 11th revision (ICD-11)*. World Health Organization.
6. Sonnentag, S., & Frese, M. (2003). Stress in Organizations. In J. Barling, E. K. Kelloway, & M. R. Frone (Eds.), *Handbook of work stress* (7–41). SAGE Publications.

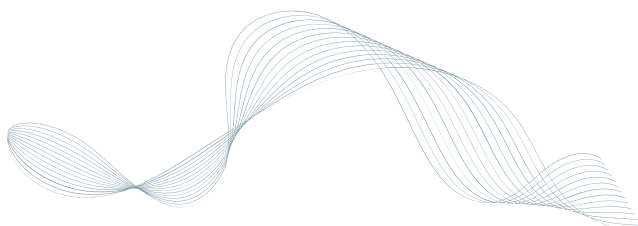


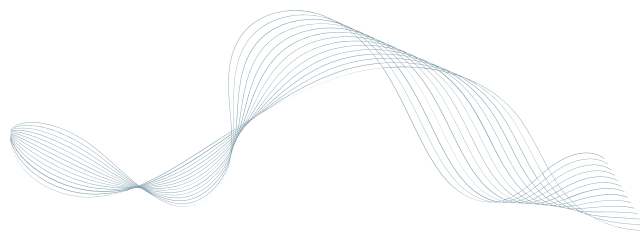
## O autorce

### Laura Sobotka

Studentka trzeciego roku jednolitych studiów magisterskich na kierunku psychologia na Uniwersytecie SWPS w Warszawie. Od najmłodszych lat fascynował ją ludzki mózg oraz złożoność procesów psychicznych – to, w jaki sposób myśli, emocje i doświadczenia kształtują człowieka. Ta wieloletnia ciekawość stała się fundamentem jej ścieżki edukacyjnej oraz świadomą decyzją o podążaniu w kierunku zawodu psychologa, a w przyszłości psychoterapeuty.

Na co dzień angażuje się w działalność fundacji, ponieważ wierzy, że szerzenie dobra i realna pomoc drugiemu człowiekowi mają ogromną wartość. Swoją przyszłość widzi w pracy terapeutycznej, dzięki której będzie mogła wspierać innych w pokonywaniu trudności i budowaniu lepszego życia. Już dziś dokłada do tej wizji małe cegiełki poprzez pracę społeczną, zdobywanie wiedzy i rozwój osobisty, konsekwentnie dążąc do tego, by zmieniać świat.





## O Fundacji Nie Widać Po Mnie

Fundacja Nie Widać Po Mnie zrodziła się z potrzeby przełamania tabu i głośnego mówienia o zdrowiu psychicznym Polaków i problemach, takich jak depresja, uzależnienia, lęki i fobie. Wierzymy, że odpowiednia psychoedukacja i zwiększanie świadomości jest istotnym elementem profilaktyki zdrowotnej, która pozwoli w przyszłości zmniejszyć ryzyko zaburzeń psychicznych i zahamuje tendencję wzrostową zapadalności na tego typu choroby, których konsekwencje odczuwają pacjenci, rodzina i cały system opieki zdrowotnej.

Swoje działania kierujemy do różnych grup wiekowych oraz zawodowych. Odkrywamy czynniki zwiększająceprawdopodobieństwo zaburzeń, a także uczymy, jak to zagrożenie zmniejszać. Realizujemy programy psychologicznej pomocy dla osób dorosłych w kryzysie. Trościmy się też o seniorów.

Troską otaczamy też dzieci i młodzież. Wirtualna rzeczywistość, deprecjonowanie życia „w realu”, samotność, rosnąca depresja, uzależnienia od substancji i czynności, cyberprzemoc – to tylko kilka z listy problemów, które piętrzą się dziś przed młodymi ludźmi.

Programy psychoedukacyjne kierujemy też do medyków, którzy w sposób szczególny zagrożeni są zaburzeniami typu depresja, uzależnienia, lęki, zespół stresu pourazowego czy wypalenie zawodowe. Wierzymy, że odczarowanie heroizmu w zawodach ochrony zdrowia pozwoli wielu medykom przełamać strach przed właściwą terapią, a to wpłynie na jakość usług i poprawi funkcjonowanie całego systemu.

Więcej informacji o naszych programach i podejmowanych działaniach dostępnych jest na naszej stronie internetowej [www.niewidacpomnie.org](http://www.niewidacpomnie.org)

