

# Frustracja w pracy

Opracowała: Kinga Bartkowiak, etnolożka, psycholożka i stażystka w Laboratorium Neuronauki Emocji na Uniwersytecie SWPS w Poznaniu. Współpracuje z portalami i czasopismami psychologicznymi

Słynne powiedzenie głosi, że jeśli ktoś kocha to, co robi, to nie przepracuje w życiu ani jednego dnia. Choć rzeczywiście wiele osób czerpie satysfakcję ze swojej kariery zawodowej, to jednak, nawet w przypadku wysokiego poziomu zadowolenia z pracy, czasami pojawiają się też negatywne emocje, takie jak złość, rozczarowanie czy smutek. To naturalne, że nie wszystkie obowiązki zawodowe muszą budzić taki sam entuzjazm. Problem pojawia się wtedy, gdy trudne odczucia towarzyszą pracownikowi każdego dnia i zamieniają się w stale odczuwaną złość. Dlaczego praca niekiedy powoduje frustrację i jak sobie wtedy radzić?

## Czym jest frustracja i jakie są jej oznaki?

Frustracja to stan, który pojawia się w odpowiedzi na niemożność realizacji ważnych dla siebie potrzeb lub na przykry albo stresujący bodziec. Frustrację mogą wywoływać codzienne zdarzenia, np. sprzeczka pracowników albo borykanie się ze sprawami urzędowymi. Zazwyczaj to odczucie ma krótki, przemijający charakter i po kilku godzinach opada. Wówczas dana osoba przestaje odczuwać frustrację oraz jej negatywne konsekwencje. Czasami jednak zdarza się tak, że bodźce, które wywołują sfrustrowanie, utrzymują się niemal przez cały czas i trudno im zaradzić.

Oznaki frustracji mogą się różnić w zależności od sytuacji i indywidualnych reakcji na daną trudność, ale najczęściej osoba sfrustrowana:

- czuje dużą złość – do tego stopnia, że ma wrażenie, iż straci panowanie nad sobą,
- unika osób, które powodują u niej frustrację,
- może zacząć inaczej się odżywiać, np. mieć chęć na konkretne grupy pokarmów albo w ogóle nie czuć apetytu,
- czuje niepokój, irytację, pobudzenie,
- może być przytłoczona i rezygnować z wykonywania obowiązków albo angażowania się w swoje pasje,
- ma problemy ze snem – trudno jej zasnąć albo wybudza się w nocy,
- korzysta z używek albo przekąsek czy słodczy, żeby poradzić sobie ze swoim stanem emocjonalnym.

### **Ważne!**

Przedłużająca się frustracja może dawać objawy cielesne, takie jak np. brak energii, bóle głowy i brzucha, napięcie mięśniowe.

**Aby czytać dalej, potrzebujesz pełnego dostępu.  
Przeglądaj wszystkie materiały w ramach abonamentu lub prenumeraty.**

**Korzyści:**

- nielimitowany dostęp do treści,
- aktualizacje materiałów w niezbędnikach, nawet do 2 razy w tygodniu,
- e-czasopisma w nowej, wygodnej formie,
- dodatkowe materiały i wzory dokumentów do pobrania,
- dostęp do porad cenionych ekspertów i praktyków,
- zniżki na kolejne produkty, szkolenia i webinary

i znacznie więcej...

**Zamów na: [www.oficynamm.pl](http://www.oficynamm.pl)  
lub skontaktuj się z nami: 800 702 902, [bok@oficynamm.pl](mailto:bok@oficynamm.pl)**