

# BURNOUT ILI IZGARANJE- KAKO PREPOZNATI OVAJ SINDROM?

*Bolest današnjice- burnout ili izgaranje, sve se češće javlja i od ovog sindroma oboljevaju u svim zanimanjima*

Autor **Margarita Weisz** - 04/08/2023



Burnout kao pojam prvi se puta pojavljuje 1970. godine kada je u psihologiji opisivao stanje s kojim se suočavaju zaposlenici koji su radili u zanimanjima u kojima su pomagali drugima- poput liječnika, medicinskih sestara i slično.

Danas, pojam burnouta sve se češće spominje i pojavljuje u gotovo svim zanimanjima. Iako se do prije 20-ak godina o tome nije toliko govorilo i sve se pripisivalo stresu- danas burnout postaje dijagnoza i zaposlenici sve češće uzimaju i bolovanja na osnovu ove dijagnoze.

Vrlo je važno razlikovati burnout od stresa- razlika leži u dugotrajnosti. Stres se događa svakome i obično traje nekoliko dana ili tjedan i događa se kada je u pitanju određena situacija koja nam je stresna. S druge strane, burnout je dugotrajan i karakterizira ga osjećaj besmisla i nezadovoljstva poslom i karijerom. Osobe koje su ga doživjele opisuju ga kao dugotrajno nezadovoljstvo, preispitivanje karijere i smjera u kojem im ide, teškog odlaska na posao.

Neki od psihičkih simptoma burnouta su depresija i ljutnja- osoba osjeća beznade, ljuta je i na sebe i na druge oko sebe, nevoljko odlazi na radno mjesto, ne funkcionira na radnom mjestu ni s kolegama.

Također, osoba osjeća otuđenost, pesimizam i izolaciju. Simptomi burnouta su i gubitak apetita, nesanica, anksioznost i kronični umor.

Zbog toga dolazi i do fizičkih oboljevanja koja su češća, a manifestiraju se kroz bolove u prsima, ubrzano lupanje srca, bolove u trbuhu, glavobolje i vrtoglavice.

Osobe koje pate od burnouta najčešće ga opisuju kroz osjećaj manje produktivnosti i loše izvedbe posla, što dovodi do nagomilavanja obaveza, a onda i još većeg nezadovoljstva i depresije- i tu dolazimo do začaranog kruga, kada stres postaje svakodnevica, nešto dugotrajnije i postaje burnout.

Burnout se pojavljuje u svim zanimanjima, no češće u zanimanjima koja zahtijevaju kontakte i rad s drugim osobama, posebice zanimanja u kojima se brine o drugima. Tu dolazi do emocionalne iscrpljenosti koja se pretvara u dugotrajni stres, a onda i u konačnici u burnout.

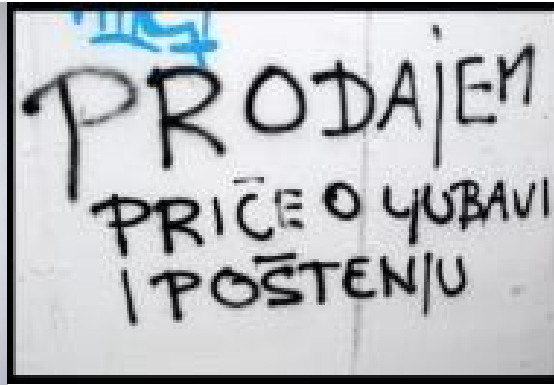
Mnogi znanstvenici i psiholozi na temelju iskustava osoba koje se suočavaju sa sindromom burnouta, kažu kako se ovaj sindrom javlja podmuklo i najčešće dolazi u nekoliko faza- prva faza je faza entuzijazma i idealizma kada je osoba zainteresirana i fokusirana na posao, obavlja ga savjesno i postavlja si velike ciljeve. Zatim dolazi do druge faze- faze stagnacije kada je osoba svjesna da su joj ciljevi postali nedokučivi i kada se javljaju prva nezadovoljstva poslom. Nakon toga, osoba dolazi u treću, fazu apatičnosti i konačno u fazu distanciranja, kada dolazi do dugotrajnog stresa i pesimizma koji karakteriziraju burnout.

Danas liječnici sve češće dijagnosticiraju sindrom burnouta. On se dijagnosticira najčešće razgovorom s liječnikom, a postoji i niz upitnika koji liječnicima olakšavaju precizniju dijagnozu burnouta i oni najčešće obuhvaćaju tri kategorije- stupanj emocionalne iscrpljenosti, stupanj osobne ispunjenosti na radnom mjestu i stupanj depersonalizacije osobe.

Mnogi pacijenti misle da simptomi burnouta počinje u trenutku kada više ne mogu izdržati na poslu, no zapravo je to već odmakla faza ovog sindroma. Simptomi započinju puno prije, već na samim počecima kada osoba lagano gubi interes i motivaciju za posao.

Sindrom burnouta ili izgaranja i zašto do njega dolazi još uvijek nije dovoljno istražen, pa nema ni jedinstvene metode njegova liječenja. O ovom sindromu tek se intenzivnije počinje pričati i istraživati ga tek odnedavno, stoga se još uvijek rade mnoge studije. Simptomi i uzroci su kod svake osobe drugačiji, jer kod mnogih osoba dolazi do ovog sindroma ne samo zbog poslovnih, nego i privatnih obaveza, stoga je teško naći jedinstven pristup ovom problemu. No, vrlo je pohvalno što se o ovome sve češće govori i što sami poslodavci sve više imaju razumijevanja za ovaj problem, pa pronalaze razne načine na koje bi smanjili mogućnost pojave burnouta ili izgaranja.

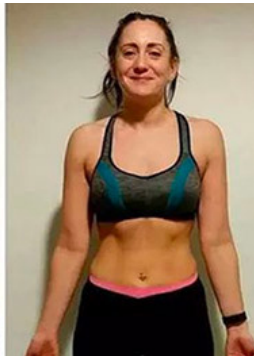
*\* članak napisan uz financijsku potporu Agencije za elektroničke medije temeljem Programa ugovaranja novinarskih radova u elektroničkim publikacijama*



MATCH ME: Vanilija, poliamorija i otvorena veza ili samo jebivjetar

Gljivice na noktima? Uklonite ovaj problem iz svog života jednom zauvijek

Oglas



Ova 2 povrća će vam preko noći ubiti salo na trupu i rukama!

Oglas



Gdje gledati Cibalia – Šibenik, prijenos 17. kola Prve nogometne lige?



Riješite se bokova i celulita ovom novom metodom

Oglas



Na konferenciji u Zagrebu predstavnik Pule izlagao o zaštiti javnih površina

Sponsored by Midas 

Margarita Weisz