

BURNOUT JE SVE ČEŠĆI PROBLEM S KOJIM SE NOSI ZDRAVSTVENI SUSTAV

Stigma traženja stručne pomoći od strane psihologa ili psihijatra je nažalost još uvijek prisutna, pa čak i među medicinskim djelatnicima

Autor **Margarita Weisz** - 29/11/2023



Pojam "burnout" prvi put je definiran i populariziran u kontekstu profesionalnog stresa i iscrpljenosti. Koncept burnouta formuliran je i istraživao od strane psihologa Herberta Freudenbergera 1970-ih godina. Freudenberger je proučavao stres i iscrpljenost među upravo među zdravstvenim radnicima, posebno među volonterima u klinici za odvikavanje od droga, te je opisao burnout kao stanje emocionalnog i fizičkog umora uzrokovano prekomjernim zahtjevima na poslu. Zdravstveni radnici sektor su koji je najviše pogođen ovim sindromom, iako se danas burnout pojavljuje i u mnogim drugim profesijama, ali i privatnom i socijalnom okruženju.

Burnout kada je definiran kao pojam, odnosio se upravo na djelatnike koji su kao fokus na radnom mjestu imali brigu o drugima.

Burnout je čest među zdravstvenim djelatnicima iz nekoliko razloga. Naime zdravstveni radnici često su izloženi emocionalno zahtjevnim situacijama. Rad s pacijentima koji su bolesni, povrijeđeni ili suočeni s teškim dijagnozama zahtijeva visoki stupanj empatije i brige, što može dovesti do iscrpljenosti. Često se susreću s traumatičnim situacijama i ljudima koji prolaze kroz teške trenutke. Svjedočenje patnji pacijenata ili suočavanje s gubicima može ostaviti dubok emocionalni teret. Osim toga, rad u zdravstvu često uključuje fizički zahtjevan posao. Podizanje teških pacijenata, dugotrajni radni sati, noćne smjene ili rad u uvjetima visokog stresa mogu iscrpljivati tijelo i um i konačno dovesti do burnouta. Situacija za vrijeme pandemije koronavirusa dodatno je pogoršala tu situaciju, a u Hrvatskoj burnoutu kod zdravstvenih djelatnika pridonosi i manjak radne snage i teži uvjeti rada.

– Zbog sve dinamičnijeg poslovnog okruženja, zahtjevi radnog mjesta često nisu usuglašeni s mogućnostima i potrebama zaposlenika. Kao rezultat dugotrajnog izlaganja stresnim situacijama na radnom mjestu, javlja se sindrom sagorijevanja, poznatiji i kao burnout sindrom. Zdravstveni radnici su jako izloženi stresu na radnom mjestu, pa samim tim i sindromu sagorijevanja, a naročito se to odnosi na djelatnike koji rade na najtežim radilištima- intenzivnoj skrbi, hitnim službama, onkologijama i slično- izjavio je Adriano Friganović, glavni tehničar Zavoda za anesteziologiju i intenzivnu medicinu i prvi doktor znanosti iz redova medicinskih sestara i tehničara na KBC-u Zagreb.

Friganović smatra da osim teških radnih uvjeta, do sagorijevanja brže dolaze i osobe koje su po svojoj prirodi teže prilagodljive i karakterno zahtjevnije.

– Glavni uzrok sindroma sagorijevanja nalazi se i u psihološkim osobinama svakog pojedinca: nisko samopouzdanje, teškoće u postavljanju vlastitih granica, snažna potreba za dokazivanjem, nezadovoljstvo životom općenito. Problemi s kojima se zdravstveni djelatnici mogu suočiti jesu pojačana svadljivost s kolegama i obitelji, eksplozivnost, gubitak koncentracije što može imati štetne utjecaje na procese rada- dodao je Friganović.

Stigma traženja stručne pomoći od strane psihologa ili psihijatra je nažalost još uvijek prisutna, pa čak i među medicinskim djelatnicima, pa Adriano Friganović smatra kako je u tome rješenje prevencije burnouta, kao i edukacije o ovom sindromu.

– Prvo je jako bitno u školama uvesti u kurikulume sindrom sagorijevanja kao temu o kojoj se uči, te osigurati učenje tehnike suočavanja sa stresom. U bolnicama treba osigurati zdravu radnu okolinu, što kod nas zasigurno nije slučaj ili je rijetko. Radnicima treba osigurati psihološku podršku i raditi na destigmatizaciji korištenja usluga psihologa. Zdravstveni radnici moraju biti svjesni potencijalne opasnosti te biti samokritični i prepoznati simptome kod sebe i svojih kolega. Također, važno je da razgovaraju sa svojim kolegicama i kolegama o svojim problemima, s obitelji i da se ne srame tražiti adekvatnu pomoć- savjetovao je Friganović.

Suočavanje s burnoutom među zdravstvenim djelatnicima zahtijeva sustavan pristup koji prepoznaje specifičnosti njihovog posla, osigurava podršku i resurse te potiče otvorenu komunikaciju i brigu o njihovom mentalnom zdravlju. U svakom slučaju, radi se o nečemu na čemu svi uključeni akteri trebaju raditi.

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

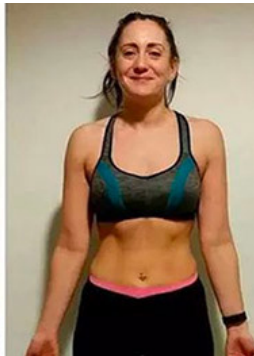
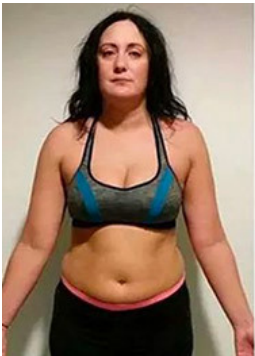
VIŠE S WEBA



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

Super7 by SuperSport: Novi tjedan - novi uvećani jackpot, igrate za 27.800 eura

Oglas



Ova 2 povrća će vam preko noći ubiti salo na trbuhu i rukama! Klemenović: Energetska obnova nije trošak, nego investicija

Oglas



Riješite se bokova i celulita ovom novom metodom

Kuvajt – 20 zanimljivosti i mjesta koja vrijedi posjetiti

Oglas

Sponsored by Midas

Margarita Weisz

