

# BURNOUT NIJE ŠALA, OSTAVLJA I DUGOTRAJNE ZDRAVSTVENE POSLJEDICE

*Iako su posljedice i simptomi burnouta kod svake osobe drugačije, mnoge od njih dugotrajne su i teško zalječive*

Autor **Margarita Weisz** - 30/08/2023



Posljedice koje nedostatak brige o mentalnom zdravlju ostavlja na fizičko i psihičko zdravlje često su zanemarene i ljudi im ne posvjećuju dovoljno pažnje niti su o njima dovoljno osvješteni, no one su iznimno velike i dugotrajne.

Burnout ili sagorijevanje može imati ozbiljne zdravstvene posljedice koje utječu na fizičko, emocionalno i mentalno zdravlje. Za mentalna oboljenja često se kaže da su bolesti koje ne bole, pa si često kažemo- sutra ću biti bolje, bit ću bolje kad završim ovaj posao, smirit ću se kad se naspavam- no ti dani nikad ne dođu i mentalni poremećaji samo se produbljuju- do granice kada je teško sve riješiti samo promjenom okoline ili dobrim snom.

U prvom redu, burnout uvelike utječe na mentalno zdravlje. Iako se neki ljudi nakon promjena koje uvedu u životnu rutinu vrlo brzo osvijeste, mnogima ostaju dugotrajne borbe s raznim mentalnim oboljenjima kao što su anksioznost, depresija, tjeskoba, napadi panike i razna druga mentalna oboljenja. Svi koji su jednom iskusili burnout, imaju drastično povećan rizik od raznih mentalnih poremećaja.

Svatko tko se borio s depresijom i anksioznosti, dobro zna kolika ta borba može biti dugotrajna i iscrpljujuća, pa je svakako potrebno na vrijeme prepoznati simptome i spriječiti daljnju progresiju ovih oboljenja.

Dugotrajne posljedice koje burnout ostavlja odnose se i na kognitivne funkcije. Pamćenje i fokusiranje funkcije su koje prve stradaju i često je vrlo teško vratiti sposobnost pamćenja i fokusiranja na onu prvotnu razinu prije pojave burnouta. Pojavljuju se i dugotrajni problemi u ponašanju i težem kontroliranju emocija, što može negativno utjecati na odnose na poslu ili unutar obitelji. Emocionalne promjene koje su se događale tijekom burnouta, ostavljaju dugotrajne posljedice u budućem održavanju odnosa s drugim ljudima, stvaranju novih poznanstava ili slično. Osobe koje su iskusile burnout, imaju konstantan strah od ponavljanja cijelog procesa, pa ponekad i previše oprezno stupaju u odnose s drugim ljudima i ne dopuštaju si situacije u kojima mogu iskusiti i najmanji stres. Osoba može postati opreznija ili osjetljivija na radne situacije koje su u prošlosti izazivale stres, što može utjecati na njihovu motivaciju i angažman. Taj strah dovodi do smanjenje produktivnosti i često nesmotrenih odluka, koje utječu na kvalitetu rada i rezultate i tako stvaraju začarani krug iz kojeg je teško izaći.

Burnout ili sagorijevanje ostavlja i dugotrajne posljedice na fizičko zdravlje. Postoje razni simptomi koji karakteriziraju burnout poput umora i iscrpljenosti, loše kvalitete sna, glavobolja i bolova u mišićima i kostima, problema s probavom, otežano i plitko disanje i slično.

Dugotrajni simptomi stresa i burnouta dovode do dugoročnijih posljedica i mogu povećati rizik od raznih zdravstvenih problema poput srčanih bolesti, visokog krvnog tlaka, dijabetesa te smanjiti odgovore imunološkog sustava. Osobe s dugotrajnim podražajima stresa podložnije su raznim infekcijama koje mogu dovesti do drugih zdravstvenih komplikacija.

Sve ove posljedice mogu biti štetne i imati dugotrajne učinke na opće zdravlje i dobrobit osobe. Važno je prepoznati simptome burnouta i potražiti podršku, kako bi se smanjio rizik od ozbiljnih zdravstvenih problema i poboljšalo opće stanje i kvaliteta života. Dugotrajne posljedice burnouta mogu biti složene i razlikuju se od osobe do osobe. Neki ljudi mogu se brže oporaviti od burnouta s minimalnim dugotrajnim utjecajem, dok drugi mogu imati dugoročne posljedice koje zahtijevaju kontinuiranu pažnju i brigu. Važno je napomenuti da osobe koje su doživjele burnout neće nužno doživjeti sve ove posljedice, a intenzitet i trajanje tih posljedica mogu varirati. Kontinuirana podrška, prilagođavanje radnih navika i briga o vlastitom mentalnom zdravlju mogu pomoći u ublažavanju dugotrajnih posljedica.

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

VIŠE S WEBA

---



Riješite se bokova i celulita ovom novom metodom

Oglas



Od svih kriza s kojima se suočavamo, klimatske promjene najveći su izazov za čovječanstvo - poručio je u Dubaiju premijer Plenković



Gljivice na noktima? Uklonite ovaj problem iz svog života jednom zauvijek8. međunarodna konferencija o ženama u poduzetništvu – “Žene i točka”

Oglas



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

Oglas



Pulski dvojac iz 'pakla': Petorici maloljetnika platili da pretuku svjedokinju, a dijete angažirali za prodaju droge

Sponsored by Midas 

Margarita Weisz