

BURNOUT- MOŽE LI SE IZLIJEČITI I KADA JE POTREBNA STRUČNA POMOĆ?

Nakon što je burnout kvalificiran od strane Svjetske zdravstvene organizacije u u Međunarodnu klasifikaciju bolesti i liječnici, odnosno psihijatri i psiholozi, imaju više saznanja o ovom fenomenu i pristupaju mu puno uspješnije

Autor **Margarita Weisz** - 07/09/2023



Prvo- dijagnoza

Kako znati da je riječ o burnoutu, a ne o akutnom stresu? Liječnici danas burnout dijagnosticiraju razgovorom, na taj način uzimaju anamnezu, a postoje već standardizirani upitnici koji nedvojbeno dijagnosticiraju burnout. Tri ključna simptoma su: osjećaj emocionalne iscrpljenosti, emocionalno distanciranje (od osoba, posla, okruženja) te osjećaj neispunjenosti na radnom mjestu.

Korak do burnouta- kako si pomoći?

Ako se radi o stresu, posebice akutnom stresu, rješenje leži u nekim promjenama navika ili uvođenjem novih stvari u dnevni raspored. Male promjene mogu zaista učiniti veliko poboljšanje, bilo da se radi o redovitom rekreativnom vježbanju, odlasku u prirodu, pronalasku novog hobija, druženje s novim ljudima i slično.

Danas postaju sve popularnije razne tehnike mentalne snage- tehnike disanja, joga, meditacija, manifestacija, pisanje dnevnika, vođenje bilješki i slično.

Savjeti liječnika su da uzmete vrijeme za sebe. Pronađete stvari koje volite raditi i za njih svaki tjedan odvojite vrijeme.

Zdrava prehrana je ključna u rješavanju stresa te burnouta. Samo kuhanje djeluje terapijski, a ako je prehrana balansirana i zdrava i vi ćete se osjećati lakše i zadovoljnije. Dokazano je i kako neka hrana pozitivno utječe na hormone sreće u tijelu.

Tjelovježba je također izvrstan način kako se nositi s nakupljenim stresom. Fizička aktivnost (pa čak i duga šetnja), podiže razinu hormona sreće u tijelu.

Balansiranje poslovnog i privatnog života iznimno je teško u ovom digitalnom dobu, no „ostavljanje posla pred vratima kuće“ ima veliki utjecaj na mentalno zdravlje.

Burnout- posljednja faza

No, kada se radi o burnoutu, onda nove navike i ove promjene nisu dovoljne. Postoji nekoliko koraka koje možete učiniti prije no što se posavjetujete s liječnicima. Prvenstveno, trebamo odrediti što nam stvara osjećaj beznađa, nezadovoljstva i anksioznosti. Postavite si pitanje- hoću li se osjećati bolje ako promjenim to?

Izlazak iz faze burnouta zahtjeva radikalnije promjene- promjena posla, prekid veze, selidba, udaljavanje od određenih ljudi.

Ne nadajte se da će pauza od posla ili promjena posla sama po sebi riješiti stvari. Trebate puno više raditi na sebi i na svom poimanju sebe i svoje okoline.

Konačno- posavjetujte se s liječnicima.

Još uvijek je u našem društvu nažalost odlazak psihologu ili psihijatru tabu tema i mnogi to smatraju osobnim porazom, ali i krivom percepcijom da s njima nešto nije u redu. Samosvjesni ljudi svjesni su važnosti brige o mentalnom zdravlju i s psiholozima i psihijatrima savjetuju se čak i kad nisu u fazi burnouta, velikog akutnog stresa ili depresije. Oni su tu kako bi nam pružili savjetovanje, pogled iz nekog drugog kuta i otklonili neke druge utjecaje zbog kojih ne vidimo situaciju iz našeg kuta gledanja možda onakvom kakva zaista jeste.

Nakon što je burnout kvalificiran od strane Svjetske zdravstvene organizacije u u Međunarodnu klasifikaciju bolesti i liječnici, odnosno psihijatri i psiholozi, imaju više saznanja o ovom fenomenu i pristupaju mu puno uspješnije. Liječenje je puno uspješnije. Postoje razni načini, ali i lijekovi i suplementi koji vam mogu pomoći da izađete iz stanja burnouta.

Također, u Hrvatskoj djeluje i niz udruga za mentalno zdravlje, koje organiziraju i razne grupe potpore u koje se možete učlaniti i podijeliti svoje iskustvo s drugima, ali i čuti tuđa iskustva. I razgovor s drugim kolegama ili bližnjim osobama pokazat će vam da niste usamljeni u ovom osjećaju i da simptome burnouta nažalost, iskušavaju mnoge osobe, pa tako i u vašoj blizini.

U svakom slučaju, burnout je nešto što se nažalost pojavljuje sve češće, a vaše zdravlje treba vam biti na prvom mjestu, stoga ne oklijevajte potražiti stručnu pomoć, ukoliko vam neki od savjeta oko promjena životnih navika nisu donjeli osjećaj zadovoljstva i ispunjenosti.

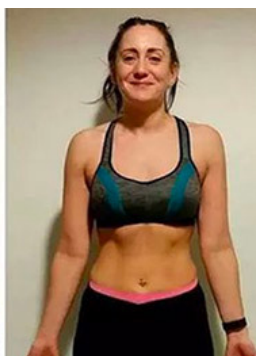
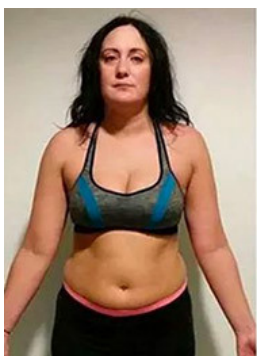
* članak napisan uz financijsku potporu Agencije za elektroničke medije temeljem Programa ugovaranja novinarskih radova u elektroničkim publikacijama



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

Djelujete u sektoru strojarstva ili elektrotehnike? Ispunite ovu kratku anketu!

Oglas



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



Izabrano novo vodstvo HUP-Udruge trgovine



Riješite se bokova i celulita ovom novom metodom

Oglas

Oglas



Kroz impresivni kanjon rijeke Morače

Sponsored by Midas 

Margarita Weisz

