

BURONOUT SVE ČEŠĆA POJAVA I KOD MLADIH OSOBA I TINEJDŽERA

Izgaranje kod mladih osoba može se manifestirati na različite načine, a prepoznavanje znakova ključno je za brzu intervenciju

Autor **Margarita Weisz** - 14/10/2023



U današnjem brzom i globaliziranom svijetu mlade se osobe i tinejdžeri često nađu u žongliranju s brojnim odgovornostima, od akademskih obaveza do osobnih ambicija, ali uz sve to, žele i proživjeti život uz različite oblike zabave i raznih drugih iskustava. Iako su ambicije vrijedne divljenja, ponekad mogu dovesti do stanja emocionalne, fizičke i mentalne iscrpljenosti poznatog kao burnout ili izgaranje. Osobito su mladi ljudi sve osjetljiviji na iskustvo sagorijevanja zbog pritisaka s kojima se suočavaju u različitim aspektima života. S jedne strane žele proživjeti mladost, a s druge strane, ne žele žrtvovati provode i zabavu za kasnije neuspjehe u životu.

Kako prepoznati znakove izgaranja kod mladih ljudi?

Izgaranje kod mladih osoba može se manifestirati na različite načine, a prepoznavanje znakova ključno je za brzu intervenciju. Stalni osjećaji umora, povećana razdražljivost, smanjena motivacija i osjećaj razočaranja prethodno ugodnim aktivnostima mogu ukazivati na početak sagorijevanja. Poteškoće s koncentracijom, osjećaj preopterećenosti obavezama i česti zdravstveni problemi također su uobičajeni pokazatelji. Mladi koji pokazuju simptome izgaranja teže se nose s prevelikim brojem obaveza, pa tako nerijetko ne izvršavaju sve obaveze vezane uz obrazovanje, dodatne aktivnosti, te se povlače u sebe, ne druže s prijateljima i ne vide radost u stvarima koje su ih donedavno veselile.

Koji su razlozi za burnout kod mladih?

Nekoliko čimbenika pridonosi izgaranju ili burnoutu među mladima. Akademski pritisci, uključujući potragu za visokim ocjenama i izvanškolske obveze, često stvaraju stalni ciklus stresa. Osim toga, očekivanje da će biti uspješni na konkurentnom tržištu rada, održavati aktivan društveni život i upravljati osobnim odnosima može značajno utjecati na mentalno zdravlje i dovesti do sagorijevanja. U tome ne pomažu ni društvene mreže, koje nerealno prikazuju tuđe živote u kojima se čini kako drugi sve stignu- imaju savršene karijere, imaju dobru financijsku situaciju, puno putuju, zabavljaju se, druže s poznatim ljudima, idu na razna zabavna mjesta, i čini se kako ih drugi ljudi vole.

Kako sagorijevanje ili burnout utječe na mentalno zdravlje mladih?

Posljedice sagorijevanja na mentalno zdravlje među mladim pojedincima su duboke. Anksioznost, depresija i poremećaji raspoloženja mogu se razviti ili pogoršati zbog dugotrajnog stresa i emocionalne iscrpljenosti povezanih s izgaranjem. To može rezultirati smanjenim samopoštovanjem, pojačanim osjećajem neadekvatnosti i osjećajem da se ne mogu nositi sa svakodnevnim izazovima. Često se povlače u sebe, ne rade stvari koje su ih prije veselile, izbjegavaju druženja i ispunjavanje ostalih obaveza.

Kako prevladati burnout kod mladih?

U borbi protiv izgaranja ili burnouta, proaktivni koraci i prevencija mogu napraviti značajnu razliku. Uspostavljanje zdravih granica, učenje učinkovitog određivanja prioriteta zadataka i postavljanje realnih ciljeva može pomoći u upravljanju ogromnim radnim, akademskim i socijalnim opterećenjem. Redovita tjelovježba, planiranje radnih i akademskih obaveza kao i onih privatnih, te traženje društvene podrške ključni su za održavanje mentalnog i emocionalnog blagostanja.

Stvaranje poticajnog okruženja u kojem se potiču rasprave o mentalnom zdravlju i traženje stručne pomoći kada je to potrebno ključni su za rješavanje problema sagorijevanja među mladim pojedincima.

U tome se trebaju educirati i roditelji, kao i profesori u školama i mladima dati smjernice kako se nositi s brojnim izazovima koji ih okružuju.

Potrebno je mlade educirati i o štetnosti društvenih mreža i interneta i pokazati da društvene mreže šalju i pokazuju nerealnu sliku i da u stvarnom životu osobe nisu tako savršene kako izgledaju na internetu.

Iskustvo burnouta zbog društvenih mreža iskusila je i Dijana.

-Listajući društvene mreže preplavljene naizgled besprijekornim životima i nedostižnim standardima, počela sam se osjećati užasno. Svaka objava koja se hvalila savršenim trenucima, zavidnim životnim stilovima i nedostižnim standardima ljepote dovela me je do pitanja vlastite vrijednosti i identiteta. Usporedbe su postale neizbježne. Počela sam se osjećati izostavljeno, nedostojno i neprikladno, pitajući se zašto moj život nije takav. Uхватила sam se da stalno tražim potvrdu kroz lajkove, komentare i pratitelje, nadajući se da će to ispuniti prazninu sumnje u sebe i usamljenosti- ispričala nam je svoje iskustvo i dala savjet.

-Presudno je shvatiti da je u redu uzeti pauze, reći ne dodatnim obavezama i potražiti pomoć kada se osjećaju preopterećeno i što je najvažnije, ne povoditi se za raznim trendovima i misliti da drugi žive bolje živote, jer ne žive- zaključila je Dijana.

Sagorijevanje među mladima sve je veća briga u današnjem društvu. Prepoznavanje znakova, rješavanje čimbenika koji doprinose i provedba strategija suočavanja ključni su koraci prema prevenciji i upravljanju izgaranjem. U Hrvatskoj postoje i razne kampanje, ali i udruge za podršku koje mladima pomažu da se nose s brojnim izazovima. Posebno su usmjerene na društvene mreže i sprečavanje nasilja i cyberbullyinga.

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

VIŠE S WEBA

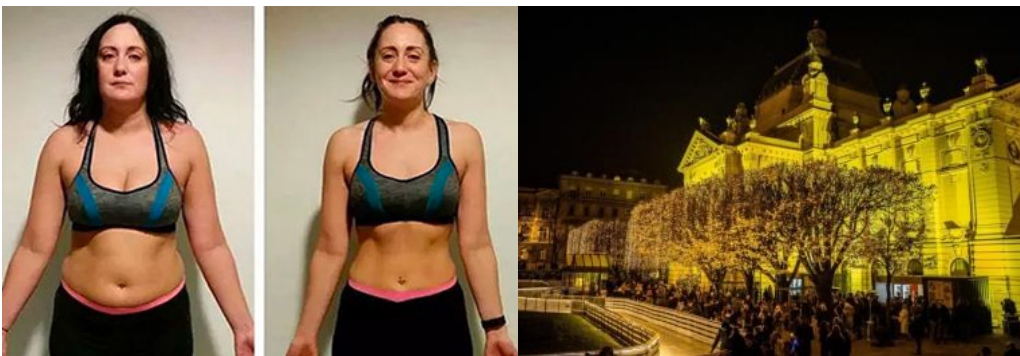


Gljivice na noktima? Uklonite ovaj problem iz svog života jednom zauvijek

Oglas



PASAJ, FERMAJ, KALMAJ! Predstavljen "Advent u srcu Istre" – nudi pregršt prilika za druženje i zabavu svim generacijama



Ova 2 povrća će vam preko noći ubiti salo na truhu i rukama! Veliki vodič kroz Advent u Hrvatskoj: Znamo što gdje i s kim

Oglas



Riješite se bokova i celulita ovom novom metodom



Infinum i A1 se pohvalili suradnjom koja traje već 18 godina

Oglas

Sponsored by Midas 

Margarita Weisz