

BURNOUT SE NE DOGAĐA SAMO ZBOG PREVIŠE POSLA, POGAĐA I NEZAPOSLENE

Pritisak traženja posla, društvena očekivanja i usporedba s tuđim uspjesima mogu pojačati emocionalno opterećenje nezaposlene osobe, što dovodi do sagorijevanja

Autor **Margarita Weisz** - 09/11/2023



Iako se izgaranje ili burnout često povezuje s radnim mjestom, preopterećenjem na poslu, nezadovoljstvom i smanjenom motivacijom za napredovanjem, kao i prevelikom željom za napredovanjem koje ne prati realnost, važno je razumjeti da se koncept burnout ili izgaranja proteže i izvan profesionalnih okruženja. Sagorijevanje ili burnout u stvarnosti karakterizira stanje emocionalne, mentalne i fizičke iscrpljenosti uzrokovano dugotrajnim stresom, preopterećenjem ili pritiskom, koji može proizaći iz različitih aspekata života izvan zaposlenja. Burnout tako pogađa uz zaposlene osobe i sve više roditelja, studenata, mladih, ali i nezaposlenih.

Nezaposlenost sama po sebi može biti nevjerojatno stresno i emocionalno teško iskustvo. Konstantni pritisak traženja posla, financijski napor, osjećaj odbačenosti ili neadekvatnosti te gubitak svakodnevne rutine i osjećaja svrhe mogu pridonijeti izgaranju među nezaposlenima.

Stres i pritisak neprestanog traženja posla, suočavanja s odbijanjima ili izostankom pozitivnih ishoda te neizvjesnost mogu uzeti danak mentalnom zdravlju. Osjećaj bespomoćnosti, smanjena motivacija, osjećaj bezvrijednosti, pa čak i depresija simptomi su koji se sve češće pojavljuju kod osoba koje su nezaposlene.

Porast burnouta kod nezaposlenih

Teška ekonomska situacija u velikom dijelu svijeta, nažalost povećava broj osoba koje su na rubu burnouta. Tome pridonosi i velika inflacija. Situacija je uvelike teža ukoliko osobe imaju i obitelj o kojoj moraju brinuti- pritisak je veći, a konstantno odbijanje doprinosi dugotrajnoj depresiji, a posljedično i burnoutu. Problem nezaposlenosti do burnouta dovodi i sve veći broj mladih ljudi, koji zbog toga nisu u mogućnosti se osamostaliti, žive još uvijek kod roditelja i nemaju financijske mogućnosti priuštiti si stvari koje njihovi vršnjaci imaju. Tome ne pridonose ni društvene mreže koje konstantno promoviraju uspješne živote sa savršenim zanimanjima i velikim plaćama.

Mimi R. ima 48 godina i živi u Zagrebu. Završila je srednju ekonomsku školu, no nikada nije radila u struci. Do prije šest godina radila je u velikoj hrvatskoj tvrtci koja je, nažalost, kao i mnoge druge, otišla u stečaj. Od tada je na burzi.

-Nakon što je tvrtka u kojoj sam radila propala, odlučila sam s nešto malo ušteđevine, uzeti mjesec, dva dana odmora, pa onda krenuti tražiti posao. Nažalost, ta dva mjeseca otegnula su se na šest mjeseci, pa godinu i evo do danas šest godina. Posao sam krenula tražiti šest mjeseci nakon gubitka radnog mjesta, no stizale su odbijenice za odbijenicom. Poslovi i koje sam mogla dobiti jednostavno nisu plaćali dovoljno da mogu pokriti životne troškove. Podstanar sam. Jednu sam sezonu otišla raditi na more, no to nije bilo dugotrajno rješenje, htjela sam posao u koji ću biti sigurna i odlaziti na njega svaki dan- ispričala je Mimi kako je sve krenulo.

A onda je prolaskom vremena izgubila i volju tražiti posao.

-Nakon određenog vremena, zapala sam u depresiju. Na razgovore za posao išla sam tek tako, znala sam da ću biti odbijena, nisam se ni trudila. Radila bih povremeno neke manje poslove čišćenja i ispomoći i preselila u stan s cimerima. Smatrala sam velikim neuspjehom da s 45 godina živim s cimerima i nemam ništa u životu, ali doslovno nisam imala snage ni za što. Odustala sam od svega, došla do faze da sam si rekla gotovo je i danima ležala u sobi gledajući TV. Tko zna što bi danas bilo sa mnom da nisam odlučila jedan dan samo ustati, posuditi novac i otići u Njemačku. Nije lako ni ovdje, teško je, i dalje živim s cimerima, ali dan za danom izvlačim se iz depresije i pokušavam živjeti normalno- ispričala je Mimi.

Društvena stigma i zablude koje okružuju nezaposlenost mogu dodatno pogoršati te osjećaje. Pritisak traženja posla, društvena očekivanja i usporedba s tuđim uspjesima mogu pojačati emocionalno opterećenje nezaposlene osobe, što dovodi do sagorijevanja.

Upravljanje emocionalnim učinkom nezaposlenosti je ključno. Uključivanje u razne druge aktivnosti, traženje emocionalne podrške od prijatelja, obitelji ili grupa za podršku, održavanje rutine i pronalaženje svrhe u aktivnostima izvan traženja posla mogu pomoći u ublažavanju stresa i spriječiti izgaranje. Izbor koji imate je ili se pokrenuti korak po korak- ili otići putem iz kojeg je povratak vrlo težak.

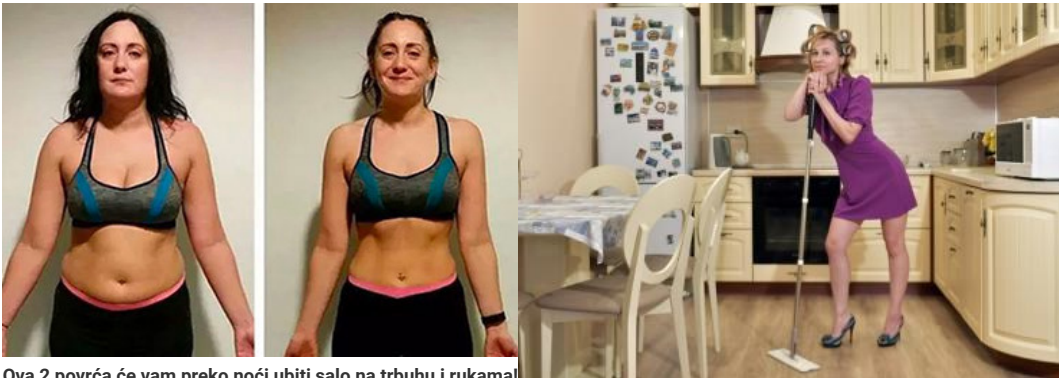
* članak napisan uz financijsku potporu Agencije za elektroničke medije temeljem Programa ugovaranja novinarskih radova u elektroničkim publikacijama



Njemačka: Opasnost od terorističkih udara na božićne sajmove

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

Oglas



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

Efikasni Trikovi za Čišćenje: Uporaba Onoga Što Imamo Kod Kuće

Oglas



Riješite se bokova i celulita ovom novom metodom



FOTO Kvalitetna praktična nastava preduvjet je za uspješno strukovno obrazovanje

Oglas

Sponsored by Midas 

Margarita Weisz

