

BURNOUT SVE ČEŠĆA POJAVA I U HRVATSKOJ- KOME SE OBRATITI?

Mentalno zdravlje općenito još je uvijek nedovoljno prepoznato i često se zanemaruje, a posebice kada je u pitanju relativno nov sindrom, kao što je upravo- burnout

Autor **Margarita Weisz** - 23/11/2023



Globalizacija, tehnološki napredak i konkurentnost globalnog tržišta, jedni su od uzorka porasta burnouta ili izgaranja na poslu u velikom dijelu zapadnog i razvijenog svijeta. Stalna dostupnost zaposlenika, teško razgraničavanje radnog i slobodnog vremena, ali i ekonomska nestabilnost i nezaposlenost pogađa sve veći broj radno sposobnog stanovništva diljem svijeta, a u tom slučaju nije izuzetak ni Hrvatska.

Hrvatska se suočava i s manjkom radne snage, pa često teret posla i povećan opseg posla pada upravo na radnike. Strah od gubitka posla te iste radnike dovodi u situaciju da ne znaju reći ne, prihvaćaju sve zadatke koji se nerijetko izvršavaju i izvan radnog vremena i u slobodno vrijeme, sve do trenutka kada zbog povećanog i dugotrajnog stresa ne dođe do burnouta.

Iako je u početnim definicijama burnout bio vezan uz zanimanja koja su uključivala brigu o drugima, danas tog pravila više nema, i u udruzi Životna linija, koja radi upravo na očuvanju mentalnog zdravlja, nažalost, imaju iskustva s raznim profesijama.

-Dolaze nam ljudi svih profesija, no nešto učestalija su potplaćena zanimanja. Simptomi su često anksioznost i depresija, a ponekad i suicidalnost- izjavio je predsjednik udruge Životna linija Tin Pongrac.

I nažalost, nije samo riječ o većem broju profesija, nego i o sve većem broju ljudi. Mnogi od njih dopuste si izdržavati stres sve dok ne bude kasno i ne moraju potražiti stručnu pomoć.

-Javlja nam se mnogo ljudi koji imaju snažan stres na poslu. Ponekad nakon izgaranja imaju potrebu povući se na neko vrijeme. Vrlo je važno da potraže i prime odgovarajuću pomoć i podršku- dodao je Pongrac.

Razloga za burnout, kako smo već naveli, je nekoliko, no ni poslodavci ne olakšavaju situaciju i u onako već globalno teškom radnom okruženju.

-Naš je dojam da je najsnažniji faktor za stres na poslu loša nadređena osoba, koja ima nerealna očekivanja od zaposlenika ili nema suosjećanje za potrebe zaposlenih. Također, ponekad i sama zaposlena osoba ima prevelika očekivanja od same sebe, što također može

dovesti do izgaranja- primjetio je predsjednik udruge Životna linija Tin Pongrac.

Društvene mreže također su jedan od razloga. Nerealne slike drugih, uspješnih ljudi stavljaju pred nas izazov koji je u vrlo velikom broju slučajeva teško ostvariv, što dovodi do osjećaja neuspjeha, beznadnosti, anksioznosti i depresije, a naposljetku i do burnouta. U tome, kao što je rekao i Pongrac, često ne pomažu ni poslodavci, koji u trci za konkurentnosti, nemaju dovoljno osjećaja niti znanja za mentalno zdravlje zaposlenika.

Mentalno zdravlje općenito još je uvijek nedovoljno prepoznato i često se zanemaruje, a posebice kada je u pitanju relativno nov sindrom, kao što je upravo- burnout.

Iz tih razloga, svatko bi za sebe, trebao brinuti o mentalnom zdravlju i prepoznati kada je previše i kada je dosta. Prevencija je ključ.

-Za prevenciju izgaranja na poslu najvažnija je briga o vlastitom mentalnom zdravlju. Dobro bi bilo potražiti pomoć čim se uvidi da postoji pojačani stres na poslu, dakle mnogo prije nego što dođe do izgaranja. Odličan način da se prevenira izgaranje u uvjetima visokog stresa na poslu redovita je psihoterapija, koju preporučamo svima, jer je bitna za očuvanje mentalnog zdravlja svih ljudi- savjetuje Tin Pongrac.

Psihoterapija danas više ne bi trebala biti tabu i ne treba biti nešto čega bi se trebali sramiti ili smatrati to svojim neuspjehom.

U udruzi Životna linija također vam nude svoju pomoć, ukoliko primjetite da niste u stanju sami regulirati svoje mentalno zdravlje.

-Osobe koje su doživjele izgaranje na poslu uvijek su dobrodošli u našu online grupu za emocionalnu potporu, koja je besplatna. Također, imamo grupne i individualne terapijske grupe. Imamo grupu za emocionalnu podršku, koja se sastaje online, preko Zooma. Svi zainteresirani mogu se javiti na mail adresu: info@zivotnalinija.hr- poziva Pongrac.

* 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

Oglas



Želite svoj um dovesti u red? Ovo su neke stvari koje biste mogli raditi svaki dan u slobodno vrijeme



Riješite se bokova i celulita ovom novom metodom

Oglas



Avokado: 12 razloga zašto je dobar za vaše zdravlje



168% zadebljanje kose nakon samo 3 dana. Dob i spol nisu važni

Oglas



Trputac – biljka uz koju se lakše diše

Sponsored by Midas 

Margarita Weisz