

BURNOUT U MODERNOM DOBU, SVE ČEŠĆI I KOD E-SPORTAŠA

Ovog rastućeg problema svjesni su u esportu, pa se sve više pažnje posvećuju prevenciji i podršci esportašima

Autor **Margarita Weisz** - 27/11/2023



Iako se burnout kao sindrom u prvotnom obliku pojavljivao najčešće kod zaposlenika čiji je primarni fokus na radnom mjestu bio briga o drugima, razvojem društva i tehnologije, pojam burnouta danas se primjenjuje i pogađa razne djelatnosti. I ne događa se samo na radnom mjestu, nego do burnouta može doći i u privatnom i socijalnom okruženju. Sve većom pojavom burnouta i ozbiljnije mu se počelo pristupati, pa danas mnogi sektori ulažu dosta resursa na prevenciju burnouta i stvaranje povoljnijeg radnog okruženja. U isto vrijeme i liječnici su spremniji i imaju više saznanja o liječenju i prevenciji burnouta.

Razvojem interneta i tehnologije dobili smo i neka nova zanimanja, a nažalost, ni ona nisu izuzeta od pojavnosti sindroma burnouta.

Igranje računalnih igara, odnosno gaming brzorastući je trend koji privlači sve više tinejdžera i mladih te se smatra sportom nove generacije. Mladi diljem svijeta zarađuju od igranja računalnih igara, kako od kuće tako i sudjelovanjem na različitim turnirima s velikim novčanim nagradama. Biti najbolji u svijetu i živjeti od esporta zahtjeva i velike i iscrpne treninge, puno truda i odricanja i duge sate pred računalom, što može dovesti do burnouta.

Luka Matijević ima 27 godina, a u esportu je od svoje 13. godine, pa iz prve ruke zna kako među esportašima može doći do sagorijevanja. Danas radi kao European Esports Manager u G2 Esports, no prošao je sve segmente esporta- od igrača do komentatora i sada trenutno kao managera unutar G2 Esportsa.

-Do burnouta kod esportaša najčešće dolazi zbog pretjeranog i intenzivnog treninga koji zaista dugo traje. Svaki igrač je drugačiji što se tiče otpornosti na stres, posljedično i burnout, ali svi su jednako podložni njemu. Naprimjer, treniranje prije velikog turnira traje i po 8-10 sati dnevno, 6 dana u tjednu i to par mjeseci, pa jako brzo može doći do burnouta, što sam trening čini uvelike kontraproduktivnim za turnir. Simptomi su prepoznatljivi i manifestiraju se kroz manjak fokusa, energije i učinka koji su prvi znak da dolazi do burnouta, a iritabilnost i očiti pad u motivaciji je isto tako čest simptom nakon dužeg perioda stresa- objasnio je Matijević.

Ovog rastućeg problema svjesni su u esportu, pa se sve više pažnje posvećuju prevenciji i podršci esportašima.

- Podrška najčešće dolazi iz samih organizacija koje igrači predstavljaju. Organizacije koje nisu toliko razvijene i nemaju kapaciteta za unajmiti ljude koji su sposobni u prepoznavanju i liječenju burnouta su nažalost još uvijek dosta česte na našim prostorima, no na

internacionalnoj sceni ima puno organizacija koje sve više ulažu u takozvane performance coacheve koji su specijalizirani za prevenciju burnouta. Ali kad već same organizacije ne ulažu dovoljno, pozivam igrače da se i sami educiraju o tim temama. To mogu činiti najčešće putem radionica organiziranih od strane eksperata na tu temu unutar same organizacije. Burnout je isto prisutan i u drugim sportovima gdje su simptomi gotovo pa identični tako da se igrači mogu i iz drugih sportova educirati na tu temu. Svaki profesionalni igrač u jednom trenutku prolazi kroz burnout i većinu vremena igrači nisu svjesni toga dok sezona ne završi. U G2 su postavljeni procesi koji temeljno prate stanje igrača i postoje li rani znakovi burnouta- dodao je Luka Matijević.

Svako tko je u ovome i sam treba raditi na prevenciji i osjetiti kada je previše.

– Odmor je ključan i za prevenciju i liječenje burnouta. Aktivnosti van prostorije gdje igrač igra se izuzetno preporučuju. Izleti, putovanja i fizička aktivnost pomažu u rješavanju burnouta. Najbitnije je da se igračima dozvoli dovoljan period odmora i da intenzitet treninga nije prevelik na duži period- zaključio je Matijević.

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

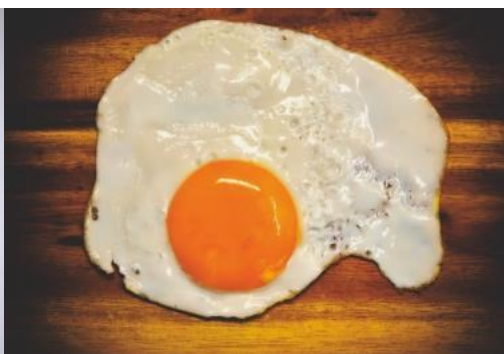
VIŠE S WEBA



30 naoriginalnijih imena za male pse

I do 9 cm duži, i do 65 min. više. Dovoljna je jedna kapsula dnevno >>

Oglas



Jaja – hrana za tijelo i mozak

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

Oglas




Riješite se bokova i celulita ovom novom metodom



Poznata tvrtka traži 80 radnika, evo koliku plaću nude

Oglas

Sponsored by Midas 

Margarita Weisz