Превенција сагоријевања на радном мјесту

Burnout синдром или синдром сагоријевања је стање емоционалне, физичке и менталне исцрпљености узроковане претјераним и дуготрајним стресом. То се догађа када особа осјети преплављеност, емоционалну исцрпљеност и неспособност испуњења сталних захтјева. Како се стрес наставља, особа почиње губити интерес и мотивацију помоћу које је дошла до одређене улоге на самом почетку.

Због претјераних захтјева на радном мјесту и напора усљед превелике одговорности, темпа рада, радног времена, неизвјесности и балансирања са приватним животом, долази до психофизичке исцрпљености. Када такво стање потраје и до неколико мјесеци, може доћи до сагоријевања које негативно утиче на разне сфере живота појединца као што су здравље, односи са другима или посао.

ФАЗЕ сагоријевања:

1. Почетне промјене узроковане стресом (раздражљивост, анксиозност, палпитације срца, пробавни проблеми, несаница, заборавност и проблеми концентрације).

2. Реактивна компензација стреса с очувањем енергије (кашњење на посао, одгађање послова, избјегавање радних задатака, сталан умор, пад сексуалне жеље, пораст цинизма, изолација од пријатеља и породице, претјеривање у пушењу, испијању кафе, опијању или кориштењу лијекова и психоактивних супстанци до потпуне апатије).

3. Фаза истрошености (особа примијети да са њом нешто није у реду, посао почиње доживљавати као оптерећење, јавља се хронична депресија, пад имунитета, гастроинтестиналне сметње, хронична психичка и физичка измореност, хроничне главобоље или мигрене, жеља за бијегом, учестале суицидалне мисли - ако постоје било која два од наведених симптома, значи да је особа ушла у фазу сагоријевања).

ПОСЉЕДИЦЕ сагоријевања:

- Емоционална исцрпљеност се односи на осјећај осиромашења емоција што проузрокује губитак енергије и осјећај слабости. Јавља се осјећај емоционалне „растегнутости“ и

исцрпљености због контакта с другим људима. Кад се емоционалне резерве исцрпе, човјек више није способан давати се другима.

- Деперсонализација је често називана цинизмом, а означава емоционално дистанцирање и губитак идеализма у професионалном раду, што се најчешће огледа у негативном ставу према клијентима.

- Смањење личног постигнућа, професионално сагоријевање, описује се као низ тјелесних и менталних симптома исцрпљености, односно као одложен одговор на хроничне и интерперсоналне стресне догађаје на радном мјесту. Перцепција смањеног личног постигнућа укључује смањење осјећаја компетентности и постигнућа на раду.

ПРЕПОРУКЕ за превенцију сагоријевања

- будите свјесни својих тренутних мисли и осјећања и усмјерите се на оно што можете да контролишете
- затражите помоћ од колега
- хумор у радној атмосфери
- направите мање паузе у току рада
- организујте вријеме послије посла
- спавајте најмање осам сати, вјежбајте и храните се здраво
- организујте заједничко окупљање и дружење са колегама
- узимање активног и пасивног одмора
- вјежбајте релаксационе технике.

Релаксациона техника „Спуштање сидра“:

1. Пронађите мирно мјесто, удобно се смјестите на столицу са исправљеним леђима и рукама у крилу.

2. Покушајте уклонити све мисли о прошлости и будућности и остати у садашњости.

3. Постаните свјесни вашег даха, усмјерите пажњу на ваздух који се креће, улази и излази из вашег тијела док дишете. Осјетите како се стомак подиже и пада, ваздух улази у носнице и излази на уста. Обратите пажњу на начин на који се сваки дах мијења и постаје другачији.

4. Гледајте сваку мисао која долази и одлази, било да је то брига, страх, тјескоба или нада. Када се мисли појављују у вашем уму, немојте их игнорисати или потиснути, већ их једноставно заборавите, останите мирни и користите дисање као сидро.

(Ова техника је медитација за почетнике и довољно је да издвојите дневно 3-4 минута за њу.)

Припремила: Јелена Мијатовић, дипломирани психолог у Служби за социјалну медицину ЈЗУ Института за јавно здравство