

Wellness fenomen >

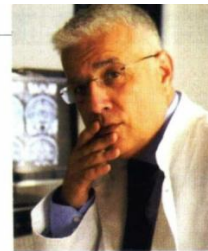


BURNOUT

Sindrom profesionalnog sagorevanja

Živite brzo, spavate malo, radite mnogo, dan vam traje kratko, napeti ste, a od vas se na poslu uvek očekuje više... Imate utisak kao da se nalazite u začaranom krugu, ali i dalje idete napred i "gurate"... A šta kad dođete do tačke pucanja? Da li je sindrom *burnout* cena koja se plaća za uspeh? I šta da radite kad posao postane mučenje...

Piše: Tamara Bogunović



Tihomir Ilić,
profesor neurologije
Medicinskog fakulteta
Vojnomedicinske
akademije

Sećam se kao da je juče bilo. Sedela sam za radnim stolom i pisala tekst, *deadline* me je, kao i uvek, polako ali sigurno sustizao. I dok multitaskujem ispisujući nove redove, razmišljajući o sledećoj stavki sa ovonedeljne *to do* liste, odgovarajući sukcesivno na mejlove, kako mi koji pristigne i prekine mi tok misli, stiže mi poruka od drugarice. Zajednička prijateljica upravo je u bolnici, na infuziji i ispitivanju – sumnjaju na blaži šlog. Šlog?! Sa nepune 32 godine! Kako? Zašto? Stres, kaže doktor. Tako mala i naizgled beznačajna reč, zar ne? Stres! Čitav život slušaš kako govore "pod stresom sam", ali ne pristupaš tome zaista ozbiljno. Doživljavaš to kao ustaljenu frazu koja samo govori da si zauzetiji nego inače. A nije tako! Nije šala. I nije ustaljena fraza, već okidač za depresiju, nezadovoljstvo, pa čak i smrt. Nije šala, ponavljam.

Pogođena činjenicom da "tihi ubica" modernog doba drži ključeve našeg života u svojim rukama, počela sam da istražujem više o ovoj temi. U potrazi za odgovorima konsultovala sam se sa Tihomirom Ilićem, profesorom neurologije Medicinskog fakulteta Vojnomedicinske akademije.

ŠTA JE BURNOUT?

Burnout (BO) sindrom predstavlja psihološko stanje odgovora organizma na hronični (emocionalni) stres na radnom mestu. Bolest "osobe & posla". Ovakvo stanje ne proizlazi iz proste "neusklađenosti" pojedinca sa njegovim izborom profesije. Kad osobe posvećene svom poslu shvate da njihovo žrtvovanje nije dovoljno da bi se postigli željeni ciljevi, nastupa sindrom izgaranja. Ovom sindromu doprinosi i neuspešan menadžment, odnosno loš dizajn radnog procesa, kao i lider koji nedovoljno dobro upravlja tim procesom, prebacujući "teret" neuspeha na saradnike. Na primer, možda vam na radnom mestu nisu obezbeđeni resursi neophodni za realizaciju radnog zadatka, ili se način izvršenja sukobljava sa vašim etičkim principima. Sindromu profesionalnog sagorevanja posebno su podložne osobe koje teže perfekcionizmu, imaju nerealan visoka očekivanja i procene sebe i ličnog rada. Neretko zdravstveni radnici pate od ovog sindroma zbog konflikta između svojih profesionalnih ideala, potrebe da iskazuju empatiju i emocionalno podržavaju svoje pacijente i niza ograničenja koja ne podržavaju ostvarenje tog cilja, kao što je nedovoljno osoblje, nerealni normativi trajanja pregleda ili konsultacija, preterano

radno opterećenje (učestali smenski rad) i sl. Na taj način iscrpljuju se najplemenitija radna i etička svojstva pojedinca i on izgara u nizu neispunjenih profesionalnih očekivanja.

POREMEĆAJ KOJI ZAVISI OD KONTEKSTA

Prema mišljenju nekih lekara i psihologa, BO jeste dijagnoza, pa je po tom osnovu i uvrštena u 10. reviziju Međunarodne klasifikacije bolesti (ICD 10) pod kodom Z.73.0 kao *Burnout-state of total exhaustion*, pri čemu se u pojedinim zemljama uvažava i kao osnov za bolovanje (npr. u Švedskoj). S druge strane, brojni su lekari koji negiraju posebnost BO, naglašavajući brojna preklapanja sa depresijom. Ovaj sindrom izvesno jeste posledica premora izazvanog prekomernim radom, ali i specifičnog niza interpersonalnih odnosa na radnom mestu. To nije "čista" bolest kao neka druga stanja, već je poremećaj zasnovan na kontekstualnim interakcijama. Burnout se pominje poslednjih pedesetak godina (od sedamdesetih). Inicijalno je smatran proizvodom popularne psihologije. Međutim, niz istraživanja definisao je BO kao sindrom koji se javlja pre svega u profesijama koje podrazumevaju pomoć drugim osobama (lekari, psihoterapeuti, pedagoško osoblje, socijalni radnici, čuvari zakona i sl.).

KAKO SE MANIFESTUJE?

Sindrom izgaranja javlja se u četiri faze. U prvoj fazi osoba je puna entuzijazma, ne štedi se, neracionalno troši energiju, radi prekovremeno, očekuje prijatnu klimu na poslu, prihvaćenost od saradnika i pravdu za sve. Kada njena očekivanja ne budu ispunjena, tada nastupa osećaj fizičke iscrpljenosti (zamor, malaksalost, hronični neodređeni fizički

NOVO ISTRAŽIVANJE!

Pre dve godine objavljeno je naučno istraživanje čiji je cilj bilo ublažavanje stresa u radnom okruženju (tzv. okupacionog stresa) primenom neinvazivne stimulacije mozga snažnim magnetnim poljem (tehnika poznata pod nazivom repetitivna transkranijalna magnetna stimulacija – rTMS). Stimulacija dela čeonog režnja velikog mozga u dnevnom trajanju od oko 30 minuta, ponavljana tokom tri nedelje, dovela je do redukcije tegoba koje se vezuju za stres na radnom mestu. Prof. Ilić, međunarodno priznati ekspert i osnivač ovog oblika lečenja u Srbiji, smatra da su istraživanja poput ovog nagoveštaj novog doba i pristupa pojedinim oblicima tretmana i lečenja nefarmakološkim sredstvima.

Američka istraživanja utvrdila su BO sindrom kod više od polovine anketiranih lekara (54 %), dok je prosečna zahvaćenost u drugim profesijama oko 28 %

bolovi, glavobolja, bol u leđima, stomačne tegobe). U drugoj fazi, fazi stagnacije, javljaju se teškoće u komunikaciji, kako sa saradnicima tako i sa prijateljima. Osobe su emocionalno ranjive i nepoverljive. Tada najčešće dolazi do promena u ponašanju – bihevioralni simptomi (razdražljivost, nervoza, napetost, impulsivnost, eksplozivnost, ljutnja). Osoba i dalje voli svoj posao, obavlja ga, ali ne sa istim oduševljenjem. Treću fazu, fazu frustracije, čini emocionalno povlačenje i izolacija. Osoba se preispituje koliko je efikasna u obavljanju posla i koji je smisao posla koji obavlja. Četvrta faza je početak kraja. Potpuni gubitak vere u sebe i svoju kompetenciju, manjak samopouzdanja i samopoštovanja, što najčešće vodi u iznenadnu promenu zanimanja.

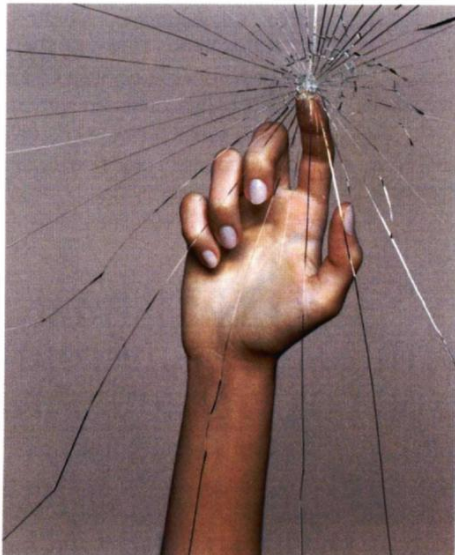
ZDRAVSTVENI DANAK GLOBALIZACIJE

Točak civilizacijskog progressa nezaustavljivo se okreće donoseći nam unapređenje saobraćaja, osvajanje prostora lako dostupnim mogućnostima interkontinentalnih putovanja i nesmetanu globalnu komunikaciju telefonima, preko društvenih mreža i sl. Na taj način celokupna savremena

civilizacija predstavlja mrežu globalne (radne) zajednice, prevazilazeći vremenske zone. Tako pojedinac radi (ili saraduje) sa kolegama "na drugom kraju sveta" u terminima koji izvesno ne pogoduju njegovom biološkom ritmu. Sve navedeno unosi poseban kompetitivni duh u svakoj sferi života i rada "ubrzavajući" jedinku izvan optimalnog biološkog kapaciteta. Ukoliko čovek svoj stres svakodnevno uvećava i podržava pretvarajući ga u hronično stanje, u svojevrstan životni stil, neminovno je da plati svojim zdravljem.

PREVENTIVA I LEČENJE

Prevenција sindroma izgaranja pre svega se bazira na učenju prepoznavanja znakova i simptoma, zatim se kao posebno značajna izdvaja fizička kondicija, kojom se povećava otpornost na ovu vrstu hroničnog stresa. Preporučuju se šetnje u prirodi, fitness kao deo dnevne rutine, češći prekidi posla i kraći odmori ili izleti, kao i dovoljno odmora i detoks od tehnike (mobilnih telefona i računara). Ukoliko ništa ne pomogne, uvek preostaje mogućnost da se udaljite iz toksične radne sfere. Promenite posao. Nije on najvažniji na svetu. Vaše zdravlje jeste.



Kako uspešni prevazilaze burnout

Da li ste znali da je Arijana Hafington, "prvo pero" internet novinarstva i jedna od osnivačica *Huffington Posta*, samo nekoliko meseci od osnivanja čuvenog onlajn medijskog portala kolabirala, udarila glavu, slomila vilicu i "zaradila" pet šavova oko oka? Sve to zato što je zanemarivala san i alarmirajuće signale koje joj je iscrpljeni organizam slao. "Svi misle da su pametniji ako rade više a odmaraju se manje. Prava je istina da ljudi koji rade u menadžmentu, novinarstvu, politici i ekonomiji danas donose veoma loše odluke", rekla je u jednom intervjuu. Podstaknuta tim nemilim događajem napisala je dve knjige, *Revolucija sna* i *Uspeh*, koje govore o životnoj svrsi i prioritetima. "Kao što sve više ljudi uviđa, uspešan život podrazumeva mnogo više od velike plate i lepe kancelarije. Naša nemilosrdna potraga za dva tradicionalna pokazatelja uspeha – novcem i moći – dovela je do epidemije bolesti čiji su uzroci premor i stres, te do izrazitog smanjenja kvaliteta naših odnosa, porodičnog života i, ironično, karijera", dodala je. Arijana je u svojoj kompaniji uvela pravilo da zaposleni ne odgovaraju na mejlove tokom vikenda i da pauzu za ručak ne koriste ispred kompjutera. Redakcija ima sobu za meditaciju, sobu za zabavu sa stolovima za pingpong, kao i bar sa zdravom hranom, kafom i čajevima. "Kada sam lišena sna i umorna, sve shvatam lično, ne razmišljam jasno... Ne vredni tako živeti",

objašnjava Hafingtonova. "Multitasking je iluzija", dodaje ona. "Ostavite tehnologiju po strani, ne dozvolite da vas ona kontroliše." Arijana nije jedina. I Rijana je 2011. godine hospitalizovana odmah po završetku snimanja pesama za album *Talk That Talk*. "Radila sam i po sedamnaest sati u kontinuitetu. Od premora uveče nisam mogla da zaspim, što je dodatno uticalo na moje zdravstveno stanje. Bila sam frustrirana i razdražljiva. Umela sam da plačem i po deset minuta bez ikakvog konkretnog razloga", izjavila je pevačica u jednom od intervjua. Čak je i kraljica muzičke scene Bijonse iskusila burnout sindrom kad je otkazala koncert 2013. godine zbog fizičke iscrpljenosti. Blejk Lajvli, Avril Lavijn, Demi Lovato, Anđelina Džoli samo su neke od poznatih ličnosti koje su se susrele sa sindromom izgaranja i javno govorile o tome.

U današnje vreme, čini se da zauzetost i stres nosimo kao simbol časti, kao zalag da ćemo sve učiniti da doskočimo zadatku i zadovoljimo tuđa očekivanja nauštrb sopstvenog zdravlja. Zaustavimo to! Imamo izbor. Dozvolimo sebi da izađemo iz kancelarije u 17 sati, uprkos tome što nismo završili sav posao. Opustimo se vikendom i relaksirajmo radeći stvari koje nam prijaju. Na kraju, iz bolničke postelje nećemo moći da radimo. Pa ako je tako, zbog čega se onda ne štedimo? Mislimo o tome...