

## **SVJETSKI DAN MENTALNOG ZDRAVLJA**

### **SINDROM PROFESIONALNOG SAGORIJEVANJA (BURN- OUT SINDROM)**

**10. listopada se obilježava kao Svjetski dan mentalnog zdravlja, a Svjetska zdravstvena organizacija ga obilježava ove godine pod nazivom „Mentalno zdravlje na radnom mjestu“.** Prije petnaestak godina Svjetska zdravstvena organizacija je stres na poslu proglasila svjetskom epidemijom. S obzirom da veliki dio vremena provodimo na radnom mjestu, kako se osjećamo pridonosi kako našem zdravlju tako i produktivnosti.

U zadnje vrijeme se posebna se pozornost posvećuje sindromu izgaranja ili iscrpljivanja na poslu. Po definiciji Sindrom profesionalnog sagorijevanja se opisuje kao niz tjelesnih i mentalnih simptoma iscrpljenosti, odnosno kao odgođeni odgovor na kronične stresore na poslu. Povezan je s radnikovim osjećajem emocionalne i fizičke iscrpljenosti, osjećajem bespomoćnosti, beznađa i depersonalizacije, narušenim međuljudskim odnosima. Zabilježene su promjene u ponašanju u vidu pada koncentracije, smanjenja ili pojačanja apetita, smanjenja libida, perfekcionizma, nestrpljivosti, pojačanog opreza, iracionalnih strahova, sklonosti konfliktima, preosjetljivosti. Povećan je rizik od zlouporabe psihoaktivnih supstanci i razvoja anksiozno depresivnih poremećaja. Jednako tako je podloga za razvoj niza somatskih komplikacija kao npr. kardiovaskularnih bolesti, bolnih sindroma, probavnih smetnji, glavobolja, migrene, poremećaja menstrualnog ciklusa.

Profesije koje su značajnije izložene stresu podložnije su i za razvoj ovog sindroma. Na prvom mjestu možemo govoriti o radnicima u zdravstvu, zatim o novinarima, policajcima, sucima, menadžerima, učiteljima i svim drugim profesijama koje rade sljudima.

„Milenijske žene“ su najrizičnija skupina za razvoj sindroma sagorijevanja. Brojna istraživanja su pokazala da žene imaju tendenciju preuzimanja znatno više uloga od onoga što je potrebno. Balansiranje između različitih uloga, onih novih (poslovna žena) i onih tradicionalnih (majka, kućanica..) dovodi do iscrpljivanja organizma i posljedičnog razvoja ovog sindroma.

Kronična izloženost stresu mijenja naše psihičko i fizičko funkcioniranje. U razvoju Sindroma profesionalnog sagorijevanja možemo pratiti nekoliko faza:

1. Faza medenog mjeseca- posao vas veseli, entuzijastični ste, osjećate se ispunjeno, niti jedan zadatak nije pretežak
2. Realnost- uočavanje da sve nije tako savršeno, dobivate sve više i sve teže zadatke, razočarenje i frustracije postaju svakodnevnica. Narušavaju se i međuljudski odnosi. Posao ne zadovoljava niti socijalno niti financijski
3. Faza razočarenja- začarani krug umora, ljutnje, nervoze, promjena tjelesne težine, problemi sa spavanjem. Razvija se anksiozno-depresivna simptomatologija. Osoba počinje kriviti druge za ono što joj se događa, otvoreno kritizira kolege i nadređene
4. Alarmna faza- iscrpljivanje i mentalnih i fizičkih rezervi uz osjećaj stalnog neuspjeha i sniženog samopouzdanja.

Različiti ljudi na stres reagiraju različito. Veću sklonost razvoju sindroma imaju nezrelije strukture ličnosti, neurotične strukture, osobe sklone postavljanju nerealno visokih ciljeva, slabijih adaptibilnih kapaciteta, osobe osjetljive na kritiku i frustraciju.

Farber je 1990.g. opisao tri najčešća načina kako se osobe suočavaju s kronično povećanim radnim opterećenjem:

1. Frenetični tip- na povećane zahtjeve reagira povećanim naporom, posao im postaje jedina preokupacija. To su ambiciozne osobe, idealisti, često grandiozni, za njih ne postoji „nemoguće“. Kada se iscrpe postaju anksiozni, iritabilni, skloni uzimanju psihostimulansa.
2. Poslovno zapušteni- nemotivirani, nezainteresirani za rad. Površni su, posao doživljavaju monotonim i dosadnim, minimalno se emocionalno uključuju.
3. Iscrpljeni- svjesno zanemaruju svoje obaveze, u pasivno-agresivnom su otporu, ne vide smisao te smatraju da bez obzira na trud neće pridonijeti poboljšanju.

### **Prevenција**

Da bi prevenirali razvoj gore opisanog sindroma važno je isplanirati vrijeme(i vrijeme rada i vrijeme odmora), pokušati se ne brinuti stalno, ne odgađati obaveze, ne postavljati previsoke ciljeve, slaviti male pobjede. Važne su i druge metode smanjenja stresa i samopomoći, fizička aktivnost i kao i zdrava prehrana.

Što vi možete učiniti kako biste izbjegli sindrom profesionalnog sagorijevanja

1. Budite usredotočeni- koncentrirajte se na rad, argumentirajte svoje mišljenje
2. Naučite reći NE- radite na jačanju samosvijesti
3. Izbacite ili smanjite uzimanje kofeina, nikotina i šećera
4. Bavite se tjelesnom aktivnošću
5. Osigurajte si dovoljno vremena za odmor i opuštanje
6. Podijelite probleme s obitelji i prijateljima
7. Upoznajte sebe
8. Prema potrebi zatražite savjet pomoć stručnjaka

S obzirom na današnji način života, poslovne izazove koji se stavljaju pred radnike, očekivanja da se da svoj maksimum, čak i više te višestruke životne uloge(posebno se odnosi na žene) nije ni čudno što sve više radnika iscrpljuje svoje kapacitete do maksimuma. Samim time pada i kvaliteta rada i učinkovitost pojedinog radnika što se u konačnici odražava i na rezultate poslovanja. Tome još možemo pridodati činjenicu da sa stajališta biološke građe osnovnih emocionalnih živčanih krugova, ono s čime se radamo zapravo je ono što je davalo najbolje rezultate u posljednjih 50 000 generacija ljudi, ne posljednjih 500 generacija i nikako ne posljednjih 5 (prema Goleman 1997.)

Iz sveg navedenog proizlazi da je tijekom života potrebno prilagođavati se raznim izazovima i situacijama, te razvijati vlastite adaptibilne načine i kapacitete, upoznati sebe i znati postaviti vlastite granice. Stres je neizbježan dio života, a način na koji se s njim nosimo određuje da li će se razviti poteškoće ili ne.

Sindrom profesionalnog izgaranja se sve više prepoznaje kao entitet u suvremenom poslovnom društvu. S obzirom da utječe na zdravlje radnika, ali u konačnici i na produktivnost u zajedničkom je interesu i radnika i poslodavaca da se učini sve kako bi se prevenirao, a ako se već i razvije da se što ranije detektira i pokuša spriječiti njegova daljnja progresija. U koliko metode samopomoći više nedjeluju svakako se preporuča potražiti stručnu pomoć.

Tekst priredila:

Ana Kolovrat, dr. med.

spec. psihijatrije

Služba za zaštitu mentalno zdravlja, prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti

Izvori:

1. <http://www.plivazdravlje.hr/aktualno/clanak/21524/Sindrom-sagorijevanja-na-radnom-mjestu.html>
2. <http://ordinacija.vecernji.hr/zdravlje/ohr-savjetnik/bolest-modernog-drustva-burn-out-sindrom/>
3. <http://www.womeninadria.com/burnout-sindrom/>
4. <http://www.poduzetnistvo.org/news/burn-out-sindrom-ili-sindrom-profesionalnog-sagorijevanja>
5. <https://selekcija.hr/2012/12/sagorijevanje-na-poslu/>
6. Bruno Mazzi, Daniel Ferlin: Sindrom sagorjelosti na poslu, naš profesionalni problem