

Burnout Sindrom izgaranja na poslu

Irena Radić, poslovni psiholog i psihoanalitički psihoterapeut

Tri komponente Burnouta

Definicija Burnouta sadrži tri komponente koje opisuju ovo stanje. Hajde da je ponovimo i da naučimo šta je to Burnout!

Burnout je sindrom psihofizičke **iscrpljenosti**, **depersonalizacije** i **neefiksnosti** kod osoba koje u nekoj meri sarađuju sa drugim ljudima.

Iskrpljenost

Ovo je centralni simptom Burnouta. Manifestuje se kao jak fizički, kognitivni i emotivni umor koji ne dozvoljava osobi da efikasno radi i da se oseća pozitivno u vezi svog posla. Iscrpljenost može da proistekne iz korporativne kulture 24/7, usled kratkih rokova ili usled prevelikog obima posla. Posebno su izloženi ljudi koji nemaju dovoljno kontrole nad sopstvenim poslom ili nemaju dovoljno veština da obavljaju taj posao. Još jedna izložena kategorija su ljudi sa sopstvenim jakim unutrašnjim goničima koje prepoznamo kao preterano odgovorne ili perfekcionista.

U stanju iscrpljenosti, osoba nije u mogućnosti da vidi širu sliku. Čak i one stvari koje su do skoro predstavljale zadovoljstvo sada su naporne. Podjednako je teško dovući se do posla i izaći sa posla.

Nikada neću zaboraviti mladog čoveka koji je krenuo pre nekoliko meseci da radi i koji se pojavio na prvoj psihoterapijskoj seansi sa jakim Burnoutom. Tokom više od mesec dana, on je stalno ponavljao: "Umoran sam, Irena". Ovo ga je sprečavalo da o bilo čemu drugom misli.

Depersonalizacija

Depersonalizacija u kliničkom smislu predstavlja odvajanje od sebe. Ovde se koristi kao sinonim za pad uključenosti, povezanosti sa poslom. Još se koristi i pojam **cinizam**. U pitanju je psihološko distanciranje od posla. Čovek u ovom stanju postaje

nezainteresovan, distanciran, hladan prema kolegama, zadacima, klijentima. Do depersonalizacije dolazi usled nesavladivog obima posla, ali i zbog loše klime konflikta, nefer odnosa, nemogućnosti učešća u odlukama. U ovakvim stanjima, osoba može da postane izuzetno negativna i toksična, pa kolege počinju da je izbegavaju. Važno je napomenuti da je depersonalizacija način da se osoba odbrani od bezizlazne situacije.

Neefikasnost

Neefikasnost se ogleda u smanjenoj produktivnosti i osećaju smanjenog postignuća uprkos velikim naporima. Ljudi se osećaju kao da nemaju dovoljno veština i da neće uspeti da završe zadatak. Može biti subjektivnog karaktera, a može ga i uzrokovati loša organizacija na poslu, kao i izostanak feedbacka ili smislene pohvale i nagrade.

Verovatno se pitate da li je potrebno da posedujete sve tri komponente da bi se reklo da ste u Burnoutu. Ne. Nekada se ispolji samo jedna ili dve komponente. Nađeno je da se kod muškaraca češće doživljava Burnout kao iscrpljenost, dok su kod žena učestalije druge dve komponente.

Sada, kad smo jasno definisali Burnout kroz tri komponente: iscrpljenost, depersonalizacija i neefikasnost, hajde da vidimo na koji način da pristupimo prevladavanju ovog izuzetno neprijatnog stanja, kad se u njemu nađemo.