

Burnout Sindrom izgaranja na poslu

Irena Radić, poslovni psiholog i psihoanalitički psihoterapeut

Šta prvo mogu da uradim za sebe?

Ukoliko ste procenili da možete sami sebi da pomognete, ili da bi ste makar pokušali, hajde da vidimo šta je prvo što možete da uradite za sebe.

Uvešću sada jedan pojam iz neuronauka, da bih sumirala niz praksi koje mogu da pomognu.

Senzorijum predstavlja kapacitet mozga za fokusiranje, obradu i interpretaciju podataka.

To je dinamički sistem, menja se tokom dana i tokom života, a posebno se menja u stanjima premorenosti i hroničnog stresa.

Ono na šta svako može da utiče u stanju sopstvene iscrpljenosti, distanciranosti i neefikasnosti je da proba da promeni neke bazične stvari koje bi njegov senzorijum vratile u ravnotežu. Za početak, naspavajte se. Uzmite vreme za svoj odmor. Ako ne možete da spavate, makar se fizički i mentalno odmorite. Odvojite se od svih sprava, od telefona, od kompjutera, televizora, napravite sebi mir i samo ležite. Probajte da sredite svoje obroke. Uvedite zdraviju hranu, manje masnu, sa puno povrća i voća, izbacite na par dana slatkiše i alkohol. Pijte puno vode. Smanjite kafu. Probajte da vežbate. Za početak i brza šetnja od pola sata može biti lekovita. Povežite se sa ljudima oko sebe. Pozovite drugu sa kojim se dugo niste čuli, posetite rodbinu. Kao što smo rekli, samo povezivanje može da vam produži život. Uradite nešto lepo za sebe. Častite se masažom ili kuvajte večeru sa partnerom. Slušajte omiljenu muziku.

Iako ovo deluje jednostavno, možda čak kao kliše i koje smo mnogo puta čuli, samo dovođenje senzorijuma u ravnotežu, može već u mnogome da pomogne da neke stvari drugačije sagledavate i interpretirate. Ovo je odlična polazna tačka!

U uvodnom intervjuu sa psihoterapijskim klijentima, uvek razmotrimo prvo senzorijum i šta sve utiče na njegovu ravnotežu. Nekada samo male promene na ovom polju, dovedu do brzog boljitka. A ništa ne uspeva kao uspeh.

