

Burnout Sindrom izgaranja na poslu

Irena Radić, poslovni psiholog i psihoanalitički psihoterapeut

Koliko je opasan Burnout?

Burnout treba posmatrati kao spektar. Na jednoj strani spektra je pojačan umor i osećaj besmisla posla, a na drugoj strani ozbiljne psihijatrijske i medicinske dijagnoze.

Potvrđena je korelacija između Burnouta i *hroničnog umora, glavobolja, poremećaja gastrointestinalnog trakta, povišenog pritiska, pada imuniteta, poremećaja sna, zloupotrebe supstanci i kardiovaskularnih oboljenja*. Sada kad znamo kako utiče hronični stres na organizam, jasno nam je i kako jedan psihološki fenomen može da dovede do svih ovih zdravstvenih implikacija.

U dve evropske zemlje, Holandiji i Švedskoj, Burnout je klasifikovan kao psihijatrijska dijagnoza i shodno tome je pokriven sistemom socijalne zaštite. Od kada je zaveden kao dijagnoza, Burnout je među 5 najčešće dijagnostikovanih oboljenja u ovim zemljama!

Za firme je važan zvanični podatak da je trošak poremećaja vezanih za stres na poslu u 2002. godini na nivou Evropske unije iznosio 20 milijardi eura. Ovo su sračunali istraživači kroz broj dana bolovanja i odsustva sa posla, kao i troškove odlaska zaposlenih i zapošljavanja novih ljudi. Podatak datira, primetićete, pre ekonomske krize 2007. i pre Covida 2020. Pitanje je, takođe, koliko još novca ode na nemotivisane i neuključene zaposlene. Ovo je podatak za opštu populaciju, a Burnout je znatno veći kod pomagačkih pozicija (lekari, nastavnici, medicinsko osoblje, socijalni radnici).

Kao što vidite, Burnout je ne samo opipljiv kada su u pitanju zdravlje i novac, već može biti izuzetno opasan, kako za pojedinca, tako i za kompaniju.

Kako onda da sprečimo ovaj štetni uticaj i kako da utičemo na prevenciju Burnouta?