

Burnout Sindrom izgaranja na poslu

Irena Radić, poslovni psiholog i psihoanalitički psihoterapeut

Ako ste prepoznali da se nalazite u Burnoutu, možete sebi da pomognete ili da se obratite za pomoć.

Prva i najvažnija stvar koju želim da kažem ljudima koji su se prepoznali u definiciji Burnouta je sledeća: **NISTE SAMI.**

Postoje profesionalci koji se bave problemima vezanim za poslovni stres. To su psiholozi u domovima zdravlja ili u bolnicama za mentalno zdravlje, kao i psihoterapeuti koji rade u privatnim praksama. Ako se osećate nedovoljno jako da nastavite borbu sa Burnoutom, to nije retkost i važno je da se obratite za pomoć. Iako kod nas Burnout ne predstavlja psihijatrijsku dijagnozu, stručnjaci su itekako obučeni da pruže pomoć.

Pored stručne pomoći, ništa manje nije važna podrška vašeg socijalnog okruženja, porodice i prijatelja, pa čak i kolega na poslu. Ako imate sreće da posedujete porodicu ili prijatelje koji umeju da saslušaju, da zagrlje i da razumeju, vi ste u prilično povoljnoj situaciji. Evo na šta mislim kada vam to kažem.

Tokom stresne reakcije, kao što ste videli, luči se niz hormona. Objasnila sam već kako nas ti hormoni pripremaju za akciju. Međutim, nisam pričala o tome da nas pripremaju još za nešto. Hormon oksitocin je već dovoljno poznat iz pop-kulture. On se luči prilikom socijalnog kontakta i on nas usmerava na pravljenje socijalnih kontakata. Od milja ga čak zovu "hormon maženja" ili "hormon ljubavi". Fantastična je činjenica da se ovaj hormon luči upravo prilikom stresa i da nas usmerava na ono što nam je, videćete, najlekovitije: na druge ljude. Kontakti sa drugim ljudima, razgovori, saosećanje, fizički kontakt, čine naš organizam mnogo otpornijim na stres. Isti ovaj hormon, oksitocin, ima svoje receptore na srcu. Služi da da pomogne da se reparira šteta koja prilikom stresne reakcije nastaje na našem kardiovaskularnom sistemu.

Šta ovo konkretno znači? Ukoliko posegnemo za drugim ljudima prilikom stresa, ukoliko tražimo pomoć ili pružimo pomoć, pod mnogo smo manjim rizikom od Burnouta nego ako ostanemo sami.

Evo jednog istraživanja na tu temu. Postavili su pitanje ispitanicima od 34 do 93 godine koliko stresa su imali tokom prošle godine. Drugo pitanje u ovoj studiji bilo je da li su tokom prošle godine pomagali nekome. Iz grupe ljudi koji su imali jači stres tokom prethodne godine 30% više je preminulo u narednih 5 godina nego u grupi onih koji nisu imali stres. Međutim, ako su odgovorili pozitivno na pitanje o pomaganju, ovaj procenat je iznosio 0%.

Bilo da pomažete ili vi tražite pomoć, konekcija sa drugim ljudima vas čini otpornima na stres! Ovo može biti važno i za ljude koji nisu trenutno u Burnoutu, jer je to ujedno, kao što smo videli, i najbolja preventive od Burnouta.

Družite se, pravite smislene, duboke odnose sa ljudima, pomažite drugima i pustite da oni pomognu vama kad je potrebno. Socijalni kontakti su zlata vredni i predstavljaju oružje broj jedan u povećanju otpornosti na stres i na Burnout.

