

Burnout Sindrom izgaranja na poslu

Irena Radić, poslovni psiholog i psihoanalitički psihoterapeut

Ciklus stresa

Pre nego što razmotrimo koje mehanizme u borbi sa Burnoutom posedujemo, vrlo je važno da razumemo ciklus stresa i u kom su odnosu stres i burnout.

Stres je normalna psihofizička reakcija na spoljašnju promenu, koja zahteva odgovor u cilju prilagođavanja novonastaloj situaciji.

Valja konstatovati da su sve promene za nas na neki način stresne i da sam pojam stresa nije negativan, kao što se to često misli.

Mala količina stresa je pozitivna, pokreće naš organizam na akciju. Velika količina stresa može biti izuzetno neprijatna, ali zavisi od raznih faktora koliko je opasna. Hronični stres je ono što je zapravo opasno.



Raste krvni pritisak, krv se nakratko povlači iz perifernih organa i odlazi u mišiće i do srca. Čovek je visoko spreman da se bori ili da beži. Aktivan je simpatički autonomni nervni sistem. Čovek postaje brži, snažniji i hrabriji. Ako treba da se suprotstavi ili da pobegne, sada je spremniji nego ikada!

Po detekciji prestanka opasnosti, krv se polako vraća u organe, ritam otkucaja srca i krvni pritisak se vraćaju u normalu, ruke i noge više nisu hladne. Možemo da se

opustimo. Opasnost je prošla i ovime se zatvara ciklus stresa. Aktivira se parasimpatički nervni sistem koji radi suprotno od simpatičkog: priprema organizam za odmor nakon stresne reakcije.

Zašto kažem da je hronični stres opasan? Zamislite kada se ovakva reakcija dešava svakodnevno više puta, i tako godinama...

Dolazi do poremećaja krvnog pritiska (kardiovaskularne bolesti), poremećaja metaboličkih funkcija (npr. dijabetes), reproduktivnih funkcija, imuno sistema (imunosupresija), poremećaja hemije mozga (depresija, anksioznost, zavisnost).

Da zaključimo. Ciklus stresa predstavlja automatizovanu reakciju našeg organizma kada se diže u stanje pripravnosti i vraća u stanje opuštenosti. Ako često doživljavamo situacije stresnim, ovaj ciklus će se intenzivirati i stvoriti hronične reakcije, čiji je rezultat poremećena ravnoteža organizma koja može dovesti do oštećenja na raznim poljima.