

Burnout Q&A

Ako sumnjate da ste u Burnoutu, pogledajte neka od pitanja koja sam dobijala tokom svoje prakse i moje odgovore na njih. Možda će vam pomoći da detektujete svoj problem i dati smernice kako da ga lakše rešavate.

Šta da radim ako mi sve deluje preteško, nesavladivo na poslu?

Za početak, uzmite malo vremena da možete da mislite o tome. Kada je čoveku sve preteško, to je ujedno i znak da ne možemo već neko vreme da mislimo o našim problemima, jer ih je previše, prevazilaze naše kapacitete. Međutim, važno je da znate da skoro svaki problem može da se reši. Možda je najbolje da pitate nekoga kome možete da verujete za ove teme, da popričate. Nekada su dve glave pametnije od jedne. Krenite od izlaganja situacije koncizno i činjenično. Pitajte osobu sa kojom razgovarate da razmotrite šta od činilaca na poslu možete da menjate, šta je do vas. Dalje, probajte da učutkate unutrašnji govor koji vas sputava. I pre ste rešavali teške probleme, uspećete i sada. Ako problem deluje preteško, zapetljano, probajte korak po korak. Pitajte osobu sa kojom pričate šta ona misli o svemu, da li ima da vam da neki savet. Napravite 3 koraka koja možete da izvedete odmah. Krenite od toga. Ništa ne uspeva kao uspeh. Mali progres daće vam motivaciju za dalje. Važno je da uočite taj mali progres. U tome vam može pomoći osoba sa kojom pričate. Ako sve deluje preteško i posle ovoga, obratite se za stručnu pomoć.

Došla sam u fazu da se sa svima svađam na poslu i da me svi užasno nerviraju. Znam da sam ja u pravu, a nemam energije da im to više pokazujem. Da li treba da menjam posao?

Promena posla je legitimno rešenje. Ipak, treba videti da li je uvek to najbolje rešenje. Da li postoje stvari koje mogu da se promene? Da li možete da prihvatite da se neke stvari neće nikada promeniti? Najbolje je ako možete da se distancirate od posla, da uzmete odmor i da ga posvetite ramišljanju o problemu. Uvek je dobro ako možete da nađete nekoga ko bi vam pomogao u razmišljanju, prijatelja, kolegu koji je slično prošao, člana porodice. Izjadajte se slobodno, verovatno vam je ovo potrebno. Viđala sam ljude koji kada uspeju da naprave kvalitetnu distancu i da nađu adekvatnog sagovornika, zapravo mogu da vide neku novu perspektivu na istom poslu. Kada se vaš stav promeni, često se menja i vaše okruženje. Sa druge strane, Burnout je problem radnog okruženja i važno je da i poslodavac učestvuje u promeni. Nije rešenje da odete na jedan odmor. Pravo rešenje mora da bude strukturno, nešto na poslu nije ok i treba da se menja. Pogledajte u treningu koja su 6 faktora na poslu koja izazivaju Burnout. Ako smatrate da ste sve iscrpeli i da nema načina da se nešto promeni, onda je promena posla dobro rešenje.

Osećam da sam jako uznemiren kad dođem kući. Stalno mislim na poslovne probleme i brige. Ne mogu da se fokusiram na porodicu i kućne obaveze. Loše spavam, ujutru teško

ustanem, ne ide mi se na posao, a opet kad dođem tamo, ne mogu da izađem. Počeo sam i da pijem. Pomogne mi trenutno, ali opet od toga ne mogu da zaspim. Opsedaju me brige sa posla, a imam osećaj da ništa po tom pitanju ne mogu da uradim. Kad treba da krenem na posao prevrće mi se želudac i osećam kao da imam neki čvor u stomaku. Da li je ovo Burnout ili nešto teže?

Ovo što opisujete liči na Burnout. Umorni ste, negativni prema poslu i osećate da ste neuspešni. Međutim, ovo kao da traje duže i da uzima polako danak? Kao da ste počeli da patite od nesanice, preterane konzumacije alkohola, a možda čak i anksioznosti. Nemojte da se plašite, za sve ovo postoji lek i niste jedini koji prolazi kroz ovakve muke. Za početak, probajte bez alkohola, jer vam on neće pomoći. Moj predlog vam je da posetite stručnjaka za mentalno zdravlje u domu zdravlja, bolnici za mentalno zdravlje ili privatno i da vidite o čemu se radi i koliko je trenutno stanje komplikovano. Stručnjak vam može biti i podrška da ovo što pre prebrodite.

Kako da razlikujem Burnout od depresije?

Iako Burnout i depresija imaju dosta toga zajedničkog, iako oba predstavljaju spektar (od lakšeg ka težem obliku), Burnout i depresija se razlikuju.

Najpre, depresija je u najvećem broju slučajeva mnogo ozbiljnije, teže i upornije stanje od Burnouta. Depresija se vezuje za sve situacije i uzročnike (nekada i samo unutrašnje), a Burnout je povezan isključivo sa poslom. Burnout nije zvanična dijagnoza u Srbiji. Traje kraće, lakše se izlazi iz tog stanja i njegovo nasleđe je takvo da se osoba u budućnosti lakše bori sa sličnim situacijama. Burnout simptomi su nekada slični depresivnim, recimo nesanica, poremećaji pažnje, loš performans, impulsivnost. Međutim, depresija ima svoj deo spektra koji je značajno drugačiji i mnogo komplikovaniji, npr: suicidalne misli, jak pesimizam i praznina.

Bez obzira što Burnout nije zvanična dijagnoza, preporučuje se da se oni koji duže pate od ovog stanja ipak obrate stručnjacima i traže pomoć, jer Burnout može da preraste u anksioznost ili depresiju.

