

Burnout Sindrom izgaranja na poslu

Irena Radić, poslovni psiholog i psihoanalitički psihoterapeut

Šta je to Burnout?

O pojmu Burnout se mnogo priča i u nekim momentima ovo je delovalo kao "buzz word", sinonim, za sve probleme na poslu.

Na srpskom se Burnout prevodi kao Sindrom sagorevanja ili Sindrom izgaranja na poslu. Već ova metafora dozvoljava nam da zamislimo čoveka koji je doživeo Burnout. Evo još jedne: stres je davljenje, a burnout je suša.



Stres



Burnout

Ja ću kada pričam o Sindromu sagorevanja koristiti ovaj engleski pojam, Burnout, jer smatram da je već dovoljno odomaćen kod nas.

Iako pojam Burnout često deluje i koristi se za pokriće raznorodnih problema na poslu, on ima svoju definiciju i značenje. Burnout definitivno postoji i opipljiv je. Videćemo uskoro i koliko.

Burnout je pojam nastao u poslednjoj četvrtini 20. veka u doba velikih socioekonomskih promena, prelaska iz industrijskog društva na servisnu ekonomiju. Ova transformacija je, kao i svaka promena, donela velike psihološke pritiske na zaposlene i tada je prvi put prepoznat sindrom izgaranja na poslu.

Sam pojam Burnout definisao je kliničar Frojdenberger 70-tih godina 20. veka, koji je radio sa zavisnicima od supstanci i u žargonu se pojam koristio da opiše stanje iznemoglosti usled dejstva narkotika. Ovaj naučnik je prepoznao Burnout kod volontera koji su radili sa zavisnicima, a i danas je poznato da je visok setepen Burnouta upravo u ovakvim pomagačkim profesijama. Setimo se samo doktora i medicinskog osoblja tokom Kovida.

Od osamdesetih godina prošlog veka, pa sve do danas Kristina Maslak je naučnica koja se bavi burnoutom i koja je postavila njegovu definiciju.

Burnout se danas definiše kao sindrom emotivne iscrpljenosti, depersonalizacije i neefikasnosti kod osoba koje u nekoj meri sarađuju sa drugim ljudima.

Ovo je bilo malo teorije. Hajde sada da se vratimo na praktično, svima nama opipljivo i poznato, i da vidimo šta je to Burnout i šta on nije.