

Burnout Sindrom izgaranja na poslu

Irena Radić, poslovni psiholog i psihoanalitički psihoterapeut

Razvijajte dobar odnos sa sobom

Generalno, vaš stav prema sebi i prema svetu pravi ključnu razliku u tome da li će doći do Burnouta. Burnout podrazumeva mračnu, distopijsku sliku stvarnosti, gde su sve lađe potonule i nema energije da se spašavaju; gde niko ne može da nam pomogne i gde ništa ne radimo kako treba. Ovo je naravno samo jedna od mogućnosti kako se sagledavaju stvari. Često čujem od klijenata na psihoterapiji da ih ovakvo razmišljanje priprema za najgore i da će pre ili kasnije biti u pravu, da će doći do nekakve katastrofe koju su predvideli.

Međutim, izabrali mi optimističnu ili pesimističnu perspektivu, sigurno ćemo nekada biti u pravu, a sigurno ćemo nekada i napraviti grešku. Ono što dobijamo kroz optimizam, kroz podršku i bodrenje samoga sebe, je život u jednom vedrijem svetu, otvorenost ka dobrim iskustvima i kontaktima i mogućnost za smisao i zadovoljstvo. Važno je da razumete da je ovo izbor i da je taj izbor na vama.

Evo kako je američka psihološka asocijacija definisala preporuke za prevenciju Burnouta:

APA preporuke za prevenciju burnouta:

1. Čuvati dobre odnose sa porodicom i bliskim prijateljima
2. Izbegavati sagledavanje krize i stresnih događaja kao nepremostivih
3. Prihvatiti okolnosti na koje ne možemo da utičemo
4. Postaviti realistične ciljeve i kretati se ka ostvarenju
5. U neugodnim situacijama preuzeti akciju
6. Gubitak posmatrati kao mogućnost za samoistraživanje
7. Razvijati samopuzdanje
8. Sagledavati stresni događaj u širem kontekstu
9. Očekivati i nadati se dobrim stvarima, vizuelizacija želja
10. Usmeriti pažnju na sopstvena osećanja i želje, održavati mentalnu i fizičku kondiciju

Ako probamo da nađemo nešto zajedničko u ovim preporukama, videćemo da se svode na razvijanje tolerantnog i prijateljskog odnosa prema sebi i svetu.