

Burnout Sindrom izgaranja na poslu

Irena Radić, poslovni psiholog i psihoanalitički psihoterapeut

Zaključak

Kako ste sada, na kraju ovog kursa? Nadam se da ste danas čuli nešto što vas je podstaklo na razmišljanje i da izlazite sa informacijama i znanjem koje će vam pomoći da izbegnete Burnout.

Ukoliko vam je i dalje teško, nemojte oklevati da se obratite za pomoć. Postoje profesije kao što su lekari, medicinske sestre ili nastavnici, gde Burnout doživi svaki drugi zaposleni. Kod ostalih profesija ovaj procenat je manji, ali je Burnout svakako čest fenomen i niste jedini koji prolazi kroz muke. Postoje profesionalci iz oblasti mentalnog zdravlja koji će vam pomoći da što pre stanete ponovo na noge.

Ako treba da izađete sa ovog kursa sa jednom važnom porukom, neka to bude informacija da **Burnout nije jači od vas**. Burnout nije poraz, već znak da nešto treba da menjate. Promena je sastavni deo svakog života i sigurna sam da vas čeka uzbudljivo putovanje. Svaka kriza je ujedno i šansa, iskoristite svoju.