

Burnout Sindrom izgaranja na poslu

Irena Radić, poslovni psiholog i psihoanalitički psihoterapeut

Odnos stresa i Burnouta

Jasno je da su stres i Burnout povezani. Standardni pogled na odnos stresa i Burnouta je sledeći:

Burnout se definiše kao posledica hroničnog stresa na poslu.

Međutim, postoje istraživanja koja su dokazala malo kompleksniju vezu između stresa i Burnouta. Ispostavlja se, naime, da uzročnost nije jednosmerna. Kao što nagomilani hronični stres dovodi do Burnouta, tako i Burnout unazad utiče na povećanje stresa na poslu. Kad je čovek premoren, mehanizmi prevladavanja stresa postaju slabiji. Rezultat je to da čak i male frustracije doživljavamo u takvom stanju kao izuzetno stresne.

Još je važno napomenuti da je teško detektovati početak Burnouta. Ne dešava se često da nakon nekoliko stresnih dana dođe do Burnouta. Burnout predstavlja posledicu suptilnog nagomilavanja hroničnog stresa i teško mu je odrediti početak.

Da rezimiramo. Burnout i stres utiču jedan na drugi tako što se međusobno pospešuju. Međutim, dok se stres doživljava kao preplavljenost, izgubljenost, nesnalaženje, Burnout se oseća kao gubitak nade. Kao da u tom momentu “stari ja” nestaje i ostaje samo ljuštura. Setimo se metafore sa početka kursa: stres je davljenje, a burnout je suša.