

U 11. Tjednu psihologije – autorica Nikolina Levak, mag. psihologije

KAKO SE ZA POSAO ZAGRIJATI, A NE PREGORITI?

Naša svakodnevnica postao je ubrzani tempo života, bombardiranost informacijama sa svih strana te sve veći broj radnih zadataka sa sve kraćim rokovima za njihovo izvršavanje. Prekovremeni sati rada, nametnuta vlastita i tuđa očekivanja, nastojanja da sve odradimo i da budemo što bolji stalno su prisutni. No, naše tijelo i um često „povuku kočnicu“, upozoravajući nas da stanemo.

Ako pak i dalje „stišćete gas“, ignorirajući signale koje vam tijelo i um šalju, kod vas bi se mogao javiti sindrom profesionalnog izgaranja, tzv. *burnout sindrom*. Karakteriziraju ga sljedeći simptomi: preopterećenost obavezama, smanjena koncentracija na poslu, osjećaj bezvoljnosti i preosjetljivosti kao i prisutnost nesаницe, glavobolje te osjećaja tuge i pesimizma (npr. mišljenje kako se „*Ionako ništa ne može napraviti*“.) Posao postaje negativan i frustrirajuć, stvarajući osjećaj stalno prisutnog stresa, a smanjuje se i efikasnost obavljanja zadataka. Kod „pregorijevanja“ se javlja osjećaj potpune iscrpljenosti: fizičke, psihološke i emocionalne. Nedostatak resursa za suočavanje sa svakodnevnim stresnim zahtjevima radne okoline i radnog mjesta može dovesti do pojačavanja navedenih simptoma, što može rezultirati time da izgubite interes za posao, motivaciju za obavljanje zadataka i produktivnost. Uz osjećaj gubitka energije, može se pojaviti i emocionalno udaljavanje od bliskih osoba i suradnika, uz prisutnost stalnih sukoba, ali i osjećaj da više ne možete dobro obavljati svoj posao.

Postoji li opasnost?

Istraživanja pokazuju kako burnout sindrom pogađa svakog trećeg zaposlenika, pri čemu češće zahvaća osobe koje imaju veću odgovornost na svojem radnom mjestu, one koji svakodnevno intenzivno rade s drugim ljudima te one čije radno mjesto karakterizira iznimno naporan rad. Sindrom profesionalnog izgaranja može u jednakoj mjeri ugrožavati i muškarce i žene. Kada se jednom pojavi, postaje poput začaranog kruga. Svjesni smo da smo umorni, bezvoljni, razdražljivi, no ne možemo pronaći dovoljne količine energije da koordiniramo sve radne obaveze koje imamo, tempo koji nam nadređeni nameće i pritisak okoline. Problemi kao da se gomilaju na našim leđima, smanjujući nam i samopoštovanje, s obzirom da ne uspjevamo odraditi sve zadatke koji su pred nas postavljeni.

Kako si pomoći i na vrijeme ugasiti vatru?

Kako bi se suočili s burnout sindromom, važno je prvenstveno identificirati simptome koji se javljaju. Svaka je osoba individualna, stoga je važno da svatko za sebe prepozna simptome koji bi mogli ukazivati na pojavu burnouta.

3 glavna savjeta za gašenje vatre:

1. Bilježite i opažajte svoje osjećaje, izloženost stresu i njegovim posljedicama. Na taj ćete način uočiti koje su to situacije radi kojih na poslu izgarate, te kako svaka od njih utječe na vas. Samosvijest o tome što vam se događa je veoma bitna.
2. Potražite podršku – u bližnjima i radnim kolegama. Kroz razgovor, podjelu posla ili poboljšanje međusobnih odnosa sa suradnicima možete uvelike spriječiti pregorijevanje.
3. Ako ne možete promijeniti posao, promijenite svoj stav i ponašanje na poslu. Organizirajte svoje obaveze i vremenske rokove postavljajući si jasne prioritete i realne i ostvarive ciljeve. Pokušajte promijeniti obrasce dosadašnjeg rada i smanjite opseg svakodnevnog posla.

Sindrom profesionalnog izgraranja može se kod svake osobe razvijati na individualan način, no jedno je sigurno - nemojte čekati da vaše tijelo i um „povuku kočnicu“, prepoznajte simptome burnout-a i stanite na vrijeme!