



Sindrom sagorijevanja na radnome mjestu

U današnje je vrijeme sve češći slučaj da opterećeni bezbrojnim obavezama, pod utjecajem svakodnevnog stresa, doslovce – sagorimo



Autorica članka

Marija Škes, mag. educ. reh.

voditeljica Odsjeka za zdrave stilove života

Odjel za promicanje zdravlja, Služba za javno zdravstvo,

Nastavni zavod za javno zdravstvo „Dr. Andrija Štampar“

U današnjem društvu postalo je sasvim uobičajeno da na poslu provodimo veći dio dana, a u ekstremnim slučajevima radno vrijeme ne završava ni kada konačno odemo doma. Sve je češći slučaj da opterećeni bezbrojnim obavezama, pod utjecajem svakodnevnog stresa, doslovno sagorimo. *Burnout* sindrom ili sindrom izgaranja na poslu označava progresivni gubitak idealizma, energije i smislenosti vlastitog rada, kao rezultat frustracija i stresa na radnome mjestu.

Izgaranje na poslu slično je sindromu kroničnog umora, ali pritom se mijenja i stav prema poslu. Istovremena prisutnost više stresora na radu te dugotrajna izloženost istima dovodi do sindroma izgaranja na radu, koji može biti udružen s pojavom simptoma anksioznosti i depresije kod radnika.

Stres vezan uz posao je situacija u kojoj čimbenici posla u interakciji s radnikom mijenjaju njegovu psihološko ili fiziološko stanje do te mjere da odstupa od normalnog funkcioniranja, a posljedica su neodgovarajućih zahtjeva radne okoline koji nisu u skladu s mogućnostima zaposlenih. Stres na poslu stvara pretpostavke za moždani i srčani udar, uništava mentalno zdravlje i skraćuje život.

Još prije desetak godina Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) proglasila je stres na radnome mjestu svjetskom epidemijom, a otada se stres na poslu još više povećao zbog povećane globalne krize i porasta nezaposlenosti. Vodeća tema prošlogodišnje kampanje za zdrava radna mjesta bila je usmjerena na „Upravljanje stresom za zdrava radna mjesta“. Kampanja 2016./2017. počinje 28. travnja obilježavanjem međunarodnog Dana zaštite na radu uz glavnu poruku „Zdrava radna mjesta za sve uzraste“. Radni vijek se produljio, tako da su sigurni i zdravi radni uvjeti važni tijekom cijelog radnog vijeka za radnike, poslodavce i tvrtke, kao i društvo u cjelini. Osnovni ciljevi kampanje su suzbijanje zdravstvenih problema tijekom radnog vijeka, promicanje održivog rada i zdravog

starenja od samog početka rada te poticanje razmjene informacija i dobrih praksi.

Sagorijevanje u fazama

Faza medenog mjeseca – posao vas veseli, ispunjeni ste entuzijazmom, osjećate se ispunjeno, nijedan zadatak vam nije pretežak.

Realnost – uočavate da ipak nije sve tako savršeno, šef vam postavlja sve više zadataka koji su i sve teži. Vi se sve više trudite, radite napornije, a razočaranje i frustracija postaju svakodnevna pojava. Započinju ogovaranja i podmetanja na radnome mjestu, doma dolazite sve kasnije, a prekovremeni sati se ne plaćaju. Shvaćate da vas posao ne zadovoljava ni socijalno ni financijski.

Faza razočaranja – upali ste u zatvoreni krug – postajete umorni i nervozni, naglo mršavite ili se debljate te imate problema sa spavanjem. Osjećate ljutnju i krivite druge za ono što vam se događa. Otvoreno počinjete biti kritični prema nadređenima i kolegama. Osjećate se bespomoćno. Anksioznost i depresija postaju dio vaše svakodnevne i često ste bolesni.

Alarmantna faza – Iscrpljeni ste, vaše mentalne i fizičke rezerve su potrošene. Imate osjećaj stalnog neuspjeha, gubite samopouzdanje i vjeru u sebe. Osjećate se nesposobnima napraviti bilo kakve promjene u svom životu. Ova je faza ozbiljna i ako ne potražite pomoć, može ostaviti ozbiljne posljedice na vašem zdravlju. Život vam se sada čini poprilično besmislenim i konstantno osjećate očaj.

Jeste li među ovim redovima prepoznali svoje stanje?

Ono što morate učiniti jest identificirati *burnout* sindrom i stresore, pronaći način kako se nositi sa sindromom ili, ako je moguće, izbjeći njegov nastanak. Svakako morate osigurati i oporavak od *burnout* sindroma.

Kako se zaštititi?

U prevenciji sindroma izgaranja mogu vam pomoći sljedeća pravila:

Vještine suočavanja sa stresom

- Usvojite zdrave životne navike
- Primijenite redovitu i odgovarajuću prehranu
- Izbacite ili smanjite konzumiranje kofeina, nikotina i šećera
- Vježbajte i održavajte tjelesnu kondiciju
- Osigurajte redovit raspored odmora i dovoljno vremena za spavanje
- Promijenite raspored obveza na poslu ili kod kuće
- Prekinite s nekim aktivnostima koje nisu nužne, a koje su postale opterećujuće.

- budite usredotočeni – koncentrirajte se na rad, argumentirajte svoje mišljenje i dokažite da ste u pravu
- naučite reći „ne“, radite na jačanju samosvijesti
- ako ne možete promijeniti posao, barem promijenite stav – naučite postaviti granice i držite ih se
- izbjegavajte poslove u kojima uvijek morate sebe davati drugima, osim ako niste dobri u primanju od drugih
- ne dopustite da vam posao zavlada životom – prekovremeni rad negativno će utjecati na vašu sposobnost da taj posao radite dulje vrijeme
- pronađite jedno ili dvoje kolega s kojima možete razgovarati i podijeliti svoje poteškoće
- planirajte i organizirajte svaki dan
- zadržite aktivan društveni život i nemojte se odricati svojih hobija.

Zdrav način života, odnosno mjere za poboljšanje zdravlja, dovode i do povećanja otpornosti na stres, obnavljaju našu energiju te oslobađaju više kreativnog potencijala. Ne smijemo zaboraviti kako su sastavni dio dobrog psihičkog zdravlja i životna radost i dobro raspoloženje, na koje povoljno utječu dobri odnosi u obitelji, na radnome mjestu i u slobodno vrijeme.

Da mama i beba budu sretne i zdrave

Almagea® PRENATAL OMEGA3+ pomaže zadovoljiti povećane potrebe trudnica i dojilja za esencijalnim nutrijentima jer je uravnotežena i raznolika prehrana od ključne važnosti prije i tijekom trudnoće, kao i za vrijeme razdoblja dojenja. Ovaj inovativan dodatak prehrani, koji u Licaps® DuoCap™ kapsulama s tekućim punjenjem sadrži kompleks vitamina i minerala, obogaćen omega-3 masnim kiselinama, folnom kiselinom i željezom, namijenjen je svim ženama reproduktivne dobi koje planiraju trudnoću, tijekom cijele trudnoće i tijekom cijelog trajanja laktacije.

U trenutno dostupnom posebnom pakiranju Almagea® PRENATAL OMEGA3+ dodataka prehrani sve mame od sada će pronaći i koristan proizvod za svoju bebu – Geratherm DAISY toplomjer/dudu varalicu. Riječ

je o digitalnom toplomjeru koji se koristi za bebe koje i inače dudaju, pa tako neće ni primijetiti da im se mjeri temperatura. Geratherm DAISY toplomjer/duda varalica za bebu u pakiranju s Almagea® PRENATAL OMEGA 3+ kapsulama dolazi u četiri boje: plavoj, crvenoj, žutoj i zelenoj.

Posebno pakiranje Almagea PRENATAL OMEGA 3+ dodatka prehrani zajedno s Geratherm DAISY toplomjerom/dudom varalicom potražite u ljekarnama.

