

BURNOUT SYNDROM



Slavica Timić-Stoiljković
Jovan Filipović



Imate.....

- Nesanicu...
- Glavobolju...
- Bol u trbuhu...
- Bol u vratu...
- Imate alergiju...
- Gušite se...
- Srce vam lupa....

Plaćete bez razloga....
Tužni ste...
Nemate koncentraciju...
Nesigurni ste...
Hvata Vas panika....

....svesni ste da Vam nije dobro....ali radite i dalje.....



ICD - 10
Z 73.0

Dobijete dijagnozu pod brojem

ICD - 10
Z 73.0



Međunarodna statistička klasifikacija bolesti i srodnih problema zdravlja
(The International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems)
Svetska zdravstvena organizacija (WHO)



A kako je počelo ?



1. Faza medenog meseca

- Novi posao vam se čini kao odgovor na sva pitanja
- Veseli ste i ispunjeni
- Vašem entuzijazmu nema kraja
- Nijedan zadatak za vas nije previše težak
- Osećate se ispunjeno i stimulatивно

2. Realnost



- Vaše ružičaste naočare polako vam padaju sa nosa i
- Počinjete da shvatate da vaš šef nije anđeo
- Otkrivete ogovaranja iza vaših leđa
- Razočarani ste neplaćenim prekovremenim radom
- Počinjete više da se trudite i napornije da radite, što vodi umoru, razočaranju i frustraciji
- Kući dolazite sve kasnije
- Počinjete da shvatate kako vas posao ne zadovoljava (društveno i finansijski)

3. Faza razočaranja



- Više ne osećate entuzijazam, već umor i nervozu
- Počinjete naglo da mršavite ili da se debljate
- Imate problema sa spavanjem
- Osećate ljutnju
- Krivite druge za ono što vam se dešava
- Posao vam se više ne sviđa
- Otvoreno počinjete da budete kritični (prema nadređenima i kolegama)
- Anksioznost i depresija postaju deo vaše svakodnevice
- Često ste bolesni.

4. Alarm faza



- Ova faza je ozbiljna i ukoliko ne potražite pomoć
- Može ostaviti ozbiljne posledice na vaše zdravlje
- Život vam sada deluje prilično besmisleno
- Konstantno ste očajni
- Iscrpljeni ste
- Osećate da su Vaše mentalne i fizičke rezerve potrošene
- Imate osećaj stalnog neuspeha
- Gubite samopouzdanje i veru u sebe
- Čini VAM se da ste nesposobni da napravite bilo kakve promene u svom životu.



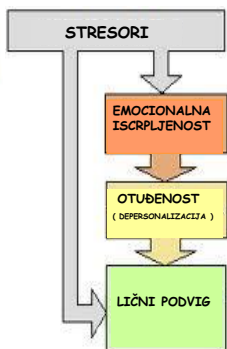
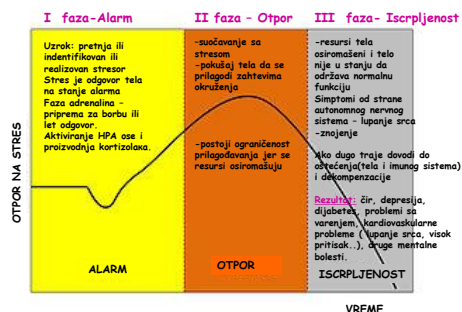
HRONIČNOM STRESU

Zabuna stvorena kada Vaš um guši osnovnu životnu potrebu koja je očajnički potrebna telu

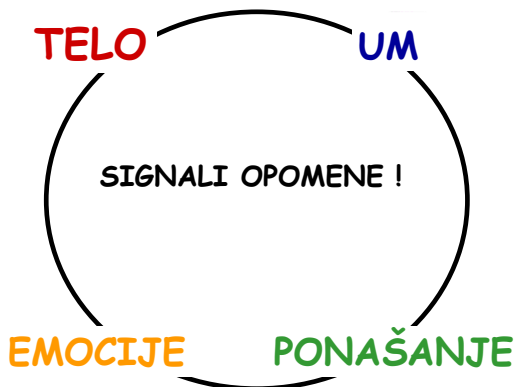
A kako ste se borili protiv stresa ?

Adaptacionim mehanizmima

GAS model
General Adaptation Syndrome



Da li ste ugroženi....



EMOCIONALNI PROBLEMI :

- Apatija
- Frustriranost
- Bespomoćnost, sumnja u sebe
- Usamljenost, bezvoljnost
- Napadi bezrazložne ljutnje i besa
- Negativnost
- Netrpeljivost
(prema saradnicima i bliskim osobama)
- Svađljivost
- Ciničnost

PROBLEMI U PONAŠANJU.....

- Psiholozi Herbert Freudenberg
Gail North
 - Teoriju o 12 faza sindroma pregorevanja
1. Potreba za dokazivanjem
 2. Smanjenje radnog elana
(izostajanje, kašnjenje, bežanje sa posla)
 3. Zanemarivanje sopstvenih potreba
 4. Širenje sukoba
 5. Revizija vrednosti (odbacivanje hobija i prijatelja)
 6. Uskraćivanje u nastajanju problema
(cinizam i agresija postaju očigledne)



PROBLEMI U PONAŠANJU

7. Povlačenje od odgovornosti
(korišćenje alkohola , droga)
8. Prenošenje frustracije na okolinu
9. Depersonalizacija
(život postaje niz mehaničkih funkcija)
10. Unutrašnja praznina
11. Depresija
12. Burnout syndrom



PSIHOSOMATSKI ZNACI

- Česte glavobolje
- Problemi sa spavanjem
- Gastroenterološke smetnje
- Bolovi u mišićima
- Visok krvni pritisak
- Iznenađni napadi jeze
- Naglo gojenje ili mršavljenje
- Osećanje hroničnog umora



Kako razlikovati stres i burnout ?

STRES

- svestan
- osećaj "davljenja"
- još uvek postoji kontrola, optimizam
- povučenost
- emocije hipersenzibilnosti
- hiperreaktivnost
- anksiozni poremećaji
- gubitak energije
- primarno fizički simptomi
- može Vas ubiti prerano

BURNOUT

- nesvestan dešavanja
- osećaj praznine bez motivacije
- pesimizam, ne vidi nadu
- povlačenje
- emocije otupljenja
- bespomoćnost, beznade
- depresija
- gubitak motivacija, ideala i nade
- primarno emocionalni simptomi
- život nije vedan življenja

MBI INDEX



Šta test ispituje ?

Emocionalnu iscrpljenost

(mera osećanja)

Depersonalizaciju

(mera neosetljivosti i bezličnosti)

Ličnu realizaciju

(mera osećanja kompetentnosti i uspeha u svom radu)



Neka od pitanja su.....

- Da li osećate nedostatak fizičke ili psihičke energije?
- Da li smatrate da ste skloni da mislite negativno o svom poslu?
- Da li smatrate da sve teže i manje simpatija imate prema saradnicima?
- Da li vas lako iziritiraju problemi u komunikaciji sa saradnicima?
- Da li osećate da vas manje vrednuju saradnici?
- Mislite li da Vas izbegavaju?
- Mislite li da ste postigli manje nego što bi trebalo?
- Da li osećate neprijatnost i pritisak u toku rada?
- Da li smatrate da ne dobijate ono što želite od vašeg posla?
- Da li mislite da ste u pogrešnoj organizaciji ili ste izabrali pogrešno zanimanje?
- Da li postajete frustrirani u pojedinim procesima vašeg rada?
- Da li ispite da birokratija ili organizaciona politika osujećuju vašu sposobnost da dobro udarite vaš posao?
- Da li mislite da ima više posla nego što imate praktično mogućnosti da uradite?
- Da li mislite da nemate vremena da radite važne stvari koje su vezane za kvalitetno obavljanje svog posla?
- Da li smatrate sa nemate vremena da planirate ili radite ono što želite ?

Šta dalje..... ?

Promenite stav, posao, suočite se sa gubitcima
Izrazite svoje potrebe
Tražite opis Vašeg posla , dužnosti
Uzmite odmor, bolovanje - napunite baterije
U lečenju Vam pomažu porodica, voljene osobe
Profesionalna pomoć: psiholozi, internisti
Lečenje može trajati i do 6 meseci a i duže

MBI (Maslach Burnout Inventori) INDEX

Test ima 22 pitanja

- 1-9 Emocionalna iscrpljenost (EE)
- 10-14 Depersonalizacija (DP)
- 15-22 Lično ostvarivanje (DA)
(Ispunjenost poslom)



Meri se:
intenzitet (jačina emocija) od 0-6
frekvencija (učestalost) 0-7

Rezultati

Burnout rezultat visok

Lično dostignuće -malo

Emocionalna iscrpljenost-velika

Depersonalizacija-velika



PROFILAKSA
BURNOUT - A. ?

.....?



SAVETI ZA SPREČAVANJE PREGOREVANJA

PLAN RADA

Uzmite jedan dan u nedelji za sebe

TRAŽITE POMOĆ

Odvajite dovoljno vremena za odmor i jelo

BUDITE KREATIVNI !!!



Učite da pravilno koristite Vaše resurse naučite da kažete NE

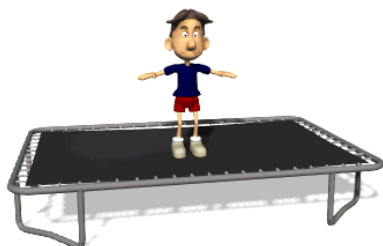
Razvijte planove za nepredviđene situacije (planirajte u hodu)

PRIORITET IMA VAŠE ZDRAVLJE

Planirajte vreme za usavršavanje

10 Podelite osećanja sa dragim osobama

Bavite se sportom



HVALA
NA
PAŽNJI

