

SAGORIJEVANJE NA POSLU (*BURNOUT*) – MOŽE LI SE (I KAKO) IZBJEĆI?


Hrvoje Gligora

HRVATI IMAJU VISOKO SAMOPOŠTOVANJE, ALI NE ZNAJU IZRAŽAVATI EMOCIJE I SLABO PODNOSE STRES

- Istraživanje na 487 ispitanika
- Provođenje procjene emocionalne inteligencije i njezinih dimenzija:
 - **Vrlo visoko SAMOPOŠTOVANJE (4,07 / 5)**
 - **Uspješni u rješavanju konflikata, pokazuju visoku fleksibilnost i spremnost na prihvaćanje promjena**
 - **Loši su u izražavanju emocija i na području asertivnosti, slabo kontroliraju impulse i imaju nisku razinu tolerancije na stres**

SVIJET RADA:

- **Korporativni svijet postaje veći i odvojeniji od svijeta običnog čovjeka više nego prije.**
 - Preuzimanja
 - Spajanja
 - Nedostatak zajedništva
 - Očekivanja: raditi više i brže!

- 
- **Izmještanje usluga i izvoz poslova u zemlje u razvoju nastavlja remetiti svijet rada postindustrijskih zemalja.**
 - Gubici radnih mjesta
 - Komunikacija s drugim dijelovima svijeta vodi do povećanog rada izvan radnog vremena, uključujući radni vikend, 24/7 dostupnost isl.

• **Razvoj informacijske tehnologije**

- Razvoj složenijih, moćnijih i raznovrsnijih uređaja koji pomažu pri povećanju učinkovitosti – ALI:
 - Nametljivi su – tijekom vremena sve više i gore!
 - Narušavaju privatno vrijeme.
 - Ometaju spavanje i odmor.
 - E-mailovi, društvene mreže → novi oblik komuniciranja

5 GLAVNIH TRENDOVA U SVIJETU RADA

- (1) Nastavak **rasprostranjenosti** / **širenja** organizacija
- (2) Korištenje **tehnologija** koje služe povezivanju i suradnji zaposlenih
- (3) Povećanje broja zaposlenika koji **ZNAJU**
- (4) Zahtjevi za **fleksibilnošću** u poslu
- (5) Pritisak za **održive** organizacije i stilove rada

ELEMENTI RADNOG MJESTA BLISKE BUDUĆNOSTI...

- **RADNO VRIJEME** – kraći radni dan (5 dn./25 tj.), ali uz poslovnu dostupnost 24/7.
- **MIGRACIJE** –lakši dolazak/odlazak na RM.
- **KOMUNIKACIJA** – PC, virtualna
- **RAD OD KUĆE** – ¼ zaposlenih; 10% top kompanija bit će virtualne
- **KARIJERA** – potreba za *štednjom iz predostrožnosti* za razdoblja bez posla; stimuliranje on-line utemeljenog samozapošljavanja, i stvaranje preduvjeta za start-up poslovanje.

POSljedICE OvAKVE SITUACIJE?

- Procjenjuje se da stres na poslu američku privredu stoji 300 mlrd. USD zbog bolovanja, dugotrajne onesposobljenosti ili masovnih promjena posla..
- Stresni poslovi su jednako loši za ženino zdravlje kao pušenje i debljina.
- Glavni izvori stresa na poslu: velika zahtjevnost, nedovoljna kontrola nad donošenjem odluka i loši međuljudski odnosi.
- Neangažirani i nezadovoljni zaposlenici – zbog niske produktivnosti i izgubljenih radnih dana britansku privredu stoje gotovo 46 mlrd. GBP godišnje
- Dugotrajna onesposobljenost zbog stresa, sagorijevanja i depresije najbrže su rastuća kategorija odštetnih zahtjeva u Sjevernoj Americi i Europi.

SINDROM SAGORIJEVANJA NA POSLU (*BURNOUT*)

- Istovremeno prisustvo više stresora na poslu te dugotrajna izloženosti istima dovodi do sindroma izgaranja na poslu - sindroma *burnout*, koji može biti udružen s pojavom simptoma anksioznosti i depresije kod radnika.
- Opisuje se kao niz tjelesnih i mentalnih simptoma iscrpljenosti, odnosno kao odloženi odgovor na kronične emocionalne i interpersonalne stresne događaje na radnom mjestu

SINDROM IZGARANJA NA POSLU (*BURNOUT*)

- *Radnik koji pati od sindroma sagorijevanja je radnik smanjene radne efikasnosti, često sklon bolovanjima i „laka meta“ za razvoj depresije...*
- Sindrom sagorijevanja je povezan s radnikovim osjećajem emocionalne i fizičke iscrpljenosti, osjećajem bespomoćnosti, beznada i depersonalizacije (osjećaj depersonalizacije se može opisati kad se čovjek pogleda u ogledalu i ustanovi: „Ovo nisam ja“), narušenim odnosima s kolegama na poslu kao i sa značajnim drugima.

- Prevelika očekivanja (vlastita, i od šefova) + povećano radno opterećenje + zanemarivanja komponente privatnog života
 - određene zdravstvene tegobe izazvane kroničnim stresom (visoki tlak, gastritis, kronične glavobolje, npr.)
 - cinični stav prema firmi, kolegama, sebi i radnom učinku (kod ovog opisa netko se možda sjeti popularnog dr. Housea).

Sa strane **radne organizacije**:

- financijski troškovi bolovanja uslijed radnog preopterećenja,
- nalaženje zamjene radniku,
- izlaganje riziku da zamjena neće funkcionirati
- uvođenje zamjene u posao.

MANIFESTACIJA

- **PROMJENA PONAŠANJA:**

pad koncentracije,
smanjenje samopoštovanja,
apatija,
nepopustljivost i krutost u odnosima,
dezorijentacija,
perfekcionizam,
zabrinutost za zdravlje,
nestrpljivost,

pretjerana opreznost,
povlačenje u sebe i samoizolaciju,
pretjerana zabrinutost za obitelj,
nesnošljivost, konfliktnost,
preosjetljivost..

MANIFESTACIJA

- **SUBJEKTIVNI SIMPTOMI:**

nesanica,
noćne more,
smanjenje ili pojačanje apetita,
pad seksualnosti,
osjećaj iracionalnog straha,
osjećaj krivnje,
umor,
stalno loše raspoloženje,
opća slabost..

MANIFESTACIJA

- **PSIHIČKE PROMJENE:**

pojava opsesija o svrsishodnosti života,
pojave osjećaja besciljnosti,
suicidalne primisli,
vjerski fanatizam / gubitak vjere,
patološki skepticizam..

MANIFESTACIJA

- **ORGANSKI POREMEĆAJI:**

srčane aritmije,
paroksizmalna tahikardija,
hipertenzija,
bolovi u mišićima i zglobovima,
probavne smetnje,
glavobolja i migrena,
poremećaji menstrualnog ciklusa ..

FAZE SINDROMA SAGORIJEVANJA

1. Faza medenog mjeseca.

- Posao predstavlja veselje.
- Osjećaj entuzijazma i ispunjenosti.
- Nijedan zadatak nije pretežak.

FAZE SINDROMA SAGORIJEVANJA

2. Faza realnosti

- Nije sve savršeno.
- Sve više i sve teži zadaci.
- Više truda, naporniji rad, svakodnevna razočarenja i frustracije.
- Posao ne predstavlja zadovoljavo – ni socijalno, ni finansijski.

FAZE SINDROMA SAGORIJEVANJA

3. Faza razočaranja.

- Upadanje u začarani krug: umor i nervoza, naglo mršavljenje ili debljanje; problemi sa spavanjem.
- Osjećaj ljutnje; otvorena kritičnost prema nadređenima i kolegama.
- Pojava anksioznosti i depresije; česta bolovanja.

FAZE SINDROMA SAGORIJEVANJA

4. Alarmna faza.

- Iscrpljenost, potrošenost fizičkih i mentalnih rezervi.
- Osjećaj stalnog neuspjeha, gubitak samopouzdanja i vjere u sebe.
- Osjećaj nesposobnosti za bilo kakvim promjenama u životu.

ŠTO NAPRAVITI ?

- 'Stisni zube i izdrži' (tradicionalna tehnika, ali treba izdržati – do kada??)
- Pobjeći od svega (odmor je samo bijeg.. Ništa se ne mijenja..)
- Gotovo je, dajem otkaz! (jedno od rješenja, no što na novom RM-u??)
- Razbistriti um (razmisliti o psihoterapiji – iako je ona usmjerena na osobu, a ne na posao)
- Razumijeti o čemu se zapravo radi (identificirati konkretne uzroke, pronaći načine kako se nositi s njima, izbjeći sagorijevanje i / ili se oporaviti)

KAD SE POJAVI..

- Promjenama smanjiti uzroke stresa
- Uključivanje u psihoterapijski postupak
- Vježbe tehnika relaksacije
- Organizacijske promjene / smanjenje radne sposobnosti

ANTISTRESNO PONAŠANJE

- Uspostavljanje ravnoteže u organizmu
- Održavanje psihohigijene
- **Određivanje dostižnih ciljeva**
- Organizacija poslova i obveza
- Rad na međuljudskim odnosima

USPOSTAVLJANJE RAVNOTEŽE U ORGANIZMU

- Redovita provjera zdravstvenog stanja
- Tjelesna aktivnost
- Prehrana
- Utvrđivanje životnog ritma

ODRŽAVANJE PSIHOHIGIJENE

- Pokazivanje emocija
- Humor i u najcrnijim situacijama
- Obuzdavanje impulzivnosti
- Suprotstavljanje lošim mislima
- Planiranje ugodnih aktivnosti
- Proučavanje vlastitih reakcija na stres

ODREĐIVANJE DOSTIŽNIH CILJEVA

- Visoki i idealistični ciljevi? Ako jesu, neuspjeh i frustracija su neizbježni.
- Životni problemi ne rješavaju se u jednom danu.
- Preispitivanje omjera uloženog napora i dobitak po ostvarenom cilju.
- Prilagođavanje okolnostima.
- Samokritičnost – ne si prestrogo suditi!

ORGANIZACIJA POSLOVA I OBAVEZA

- Određivanje točnog rasporeda poslova
- Izbjegavanje napetosti i neodlučnosti
- Raspoređivanje poslova kroz razumno vrijeme
- Uočavanje problema na vrijeme i rješavanje što prije

MEĐULJUDSKI ODNOSI

- Njegovanje dobrih odnosa u obitelji, sa susjedima i kolegama na poslu – pokazujte suosjećanje!
- Razmotrite jeste li sami odgovorni za neke sukobe?
- Zajednička potpora jedni drugima – posao je zajednički, pa i problemi.
- Organiziranje zajedničkih druženja izvan posla.
- Ne osuđujte, nego pomognite ne ponoviti slične pogreške.

ADAPTACIJA

- na nove uvijete u kojima se nalazimo kako bi bili što je moguće uspješniji, zadovoljniji, zdraviji i dugovječniji.