

# **SAGORIJEVANJE NA POSLU**

## **„Burn out”**

---

**COOKT, 11.01.2021.**

**Maja Papić, mag. psych.**

## Sadržaj:

- Upitnik- skala percipiranog stresa ( Cohen i sur.)
- Stres i izvori stresa na radnom mjestu
- Sindrom sagorijevanja na poslu („burn out“) i rizični faktori
- Kako spriječiti pojavu „burn out-a“? Tehnike samopomoći-antistres tehnike i metode



# UPITNIK:

---

- Skala percipiranog stresa

Rezultati:

NISKA RAZINA STRESA	Ukupni rezultat <15
SREDNJA RAZINA STRESA	Ukupni rezultat između 15-25
VISOKA RAZINA STRESA	Ukupni rezultat >25

# STRES

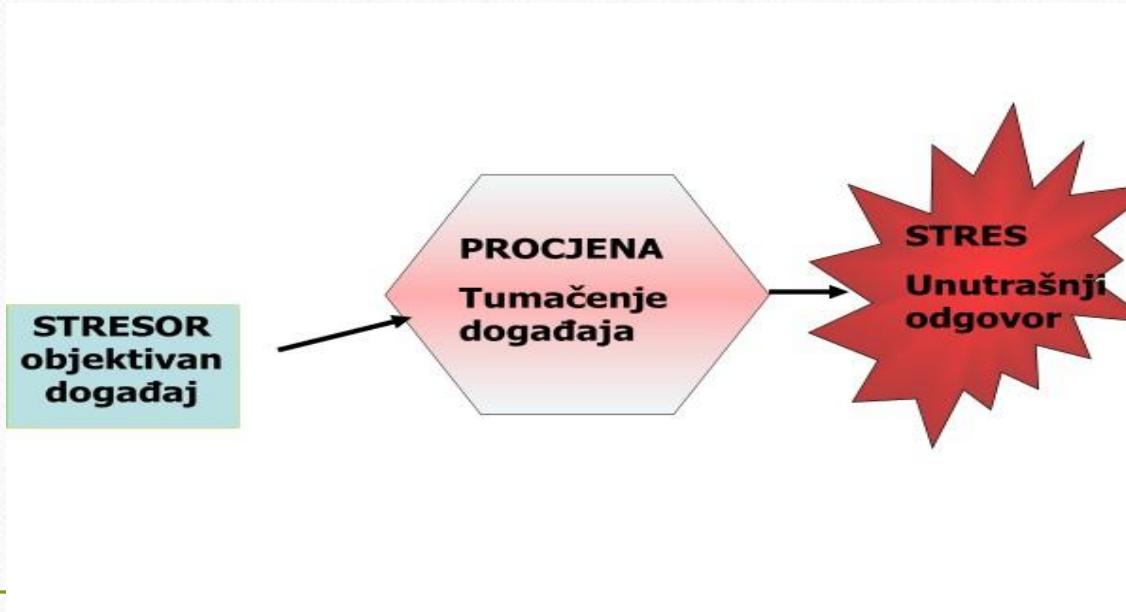
- **STRES** je normalna generalizirana psihofiziološka aktivacijska reakcija na prijetnje koje dolaze iz okoline i na zahtjeve koje okolina i druge osobe postavljaju pojedincu.
  
- 1. AKUTNI STRES
- 2. KRONIČNI STRES
  
- Neizbjegjan dio života; nije bolest već stanje.



# STRESOR

- Objektivan događaj koji zahtijeva prilagodbu pojedinca

## LAZARUSOV model stresa



# Načini suočavanja sa stresom

3 F (Fight, Freeze, Flight)

1. Mijenjanje situacije- Fight
2. Prihvaćanje situacije - Freeze
3. Izbjegavanje situacije- Flight



# IZVORI STRESA

---



1. Izvori stresa u obitelji
2. Izvori stresa na poslu-  
**profesionalni stres**
3. Ostali (svakodnevni događaji, nedostatak vremena, konflikti s drugim ljudima...)

# STRES NA RADNOM MJESTU

---

- reakcija, tj. odgovor na stresore koji čine širok raspon različitih podražaja povezanih sa uvjetima rada, načinom rada i radnim okolišem koji nisu u skladu s radnikovim sposobnostima, mogućnostima i potrebama.



# IZVORI STRESA NA POSLU

- Radni uvjeti
- Osobine posla
- Organizacija rada
- Međuljudski odnosi



VANJSKI FAKTORI



# IZVORI KOJI PRVENSTVENO OVISE O SAMOJ OSÓBI (UNUTARNJI FAKTORI)

---

- Nerealna (prevelika, pogrešna) očekivanja od posla
- Potreba za stalnom i potpunom kontrolom
- Preuzimanje sve odgovornosti
- Pretjerana identifikacija s posлом (posao je glavni ili jedini sadržaj i smisao života)
- Pretjerana upornost, rigidnost i tvrdoglavost u postizanju nekog cilja (pod svaku cijenu)
- Osjećaj nekompetentnosti
- Poopćavanje (npr. jedne konkretnе primjedbe na cijelu ličnost; jedne neugodne situacije na cijeli život)
- Nedostatak liste radnih prioriteta (sve je jednakо važno)

# ZNAKOVI (simptomi)

- emocionalni (bespomoćnost, bezvoljnost, ljutnja, bijes, strah, promjene raspoloženja)
- kognitivni (zamišljenost, rastresenost, zaboravlјivost)
- tjelesni (napetost u mišićima, glavobolja, probavne smetnje, umor)
- ponašajni (povlačenje u sebe, agresivnost, nepažnja u radu, pojačano pušenje i konzumiranje alkohola)

Krajnja posljedica stresa na radu:

SAGORIJEVANJE  
(burn out)

„KANDIDATI“:  
perfekcionisti, oni koji idealiziraju posao, imaju visoka očekivanja, koji se ne znaju zauzeti za sebe

---

***burn out*** = istrošiti se, ne uspjeti

- prolongirani odgovor organizma uslijed kronične izloženosti stresu u radnoj okolini- profesionalno sagorijevanje
- prema WHO u ICD-11 definiran kao profesionalni fenomen, a ne kao zdravstveno stanje
- u EU sagorijevanje na poslu drugi najčešći problem povezan sa poslom koji pogadja 28% radnika
- najviše izložena zanimanja čija je karakteristika svakodnevna interpersonalna interakcija i visoka razina odgovornosti (zanimanja orijentirana na rad s ljudima)

# sindrom

## EMOCIONALNO ISCRPLJENJE

iscrpljenje emocionalnih resursa= slabost, umor i gubitak energije, streljnost zbog budućih odlazaka na posao, razdražljivost

## DEPERSONALIZACIJA

distanciranje i negativni stavovi prema poslu, radnoj okolini i suradnicima=  
cinizam = pogrdna imena, apstraktni govor, odvajanje profesionalnog života, dulje pauze, žargon, intelektualna objašnjenja, ravnodušnost

## SMANJENO OSOBNO POSTIGNUĆE

nedostatna radna izvedba što dovodi do subjektivnog osjećaja neučinkovitosti, nižeg samopoštovanja

INDIVIDUALNO

SOCIJALNO

PROFESSIONALNO

# Stres vs. profesionalno sagorijevanje

---

- izgaranje je posljedica velikog stresa, ali **nije isto što i stres**
- dimenzija vremena: ljudi koji su pod velikim stresom osjećaju da ih preplavljuju obaveze i odgovornosti, ali će se osjećati bolje kada uspostave kontrolu nad okolinom i ispune obaveze
- “izgorjeli” čovjek to ne osjeća, on nije motiviran da se bori već mu postane svejedno
- pozitivne promjene u okruženju ne donose olakšanje, jer je izgubio očekivanja i nadanja

# RIZIČNI FAKTORI:

---

1. Individualni (demografske karakteristike, osobine ličnosti, stavovi prema poslu)
2. Situacijski (karakteristike posla, zanimanja i organizacije)
3. Interakcija individualnih i situacijskih faktora - nekongruentnost zaposlenika i posla



# FAZE SAGORIJEVANJA

1. Visoka očekivanja i idealizam
  2. Pesimizam i početno nezadovoljstvo poslom
  3. Povlačenje i izolacija
  4. Apatija i gubitak interesa



# Posljedice „burn out-a”

---

- najčešće povezano s poteškoćama na polju mentalnog zdravlja
- ALI javljaju se i tjelesne i psihosomatske poteškoće
  - glavobolja; češće prehlada i gripa, gastrointestinalne poteškoće, poremećaj spavanja, koronarne i kardiovaskularne bolesti,
  - zahvaća sve aspekte života (brak/ partnerstvo, roditeljstvo, prijateljstvo...)

# Prevencija i intervencije

## važnost prepoznavanja sindroma

- mnogi simptomi sindroma izgaranja se pogrešno prepoznaju kao izraz patologije (depresivnost, iritabilnost, uzimanje sedativa), kao izraz neažurnosti (kašnjenje na posao, odustajanje, pad radne efikasnosti)- na njih reagira pojačanim pritiskom u pogledu radne discipline
- promjene u strategijama organizacije → ORGANIZACIJSKA : supervizija, selekcija zaposlenika i premještanje na drugo radno mjesto (radionice, trening asertivnosti, komunikacijskih vještina, treninzi relaksacije...)

+
- učenje i jačanje samog pojedinca raznim vještinama → INDIVIDUALNA
  - strategije suočavanja sa stresom i rad na otpornosti pojedinca (samoohrabrivanje, rekreacija, opuštanje)

# U kolektivu...

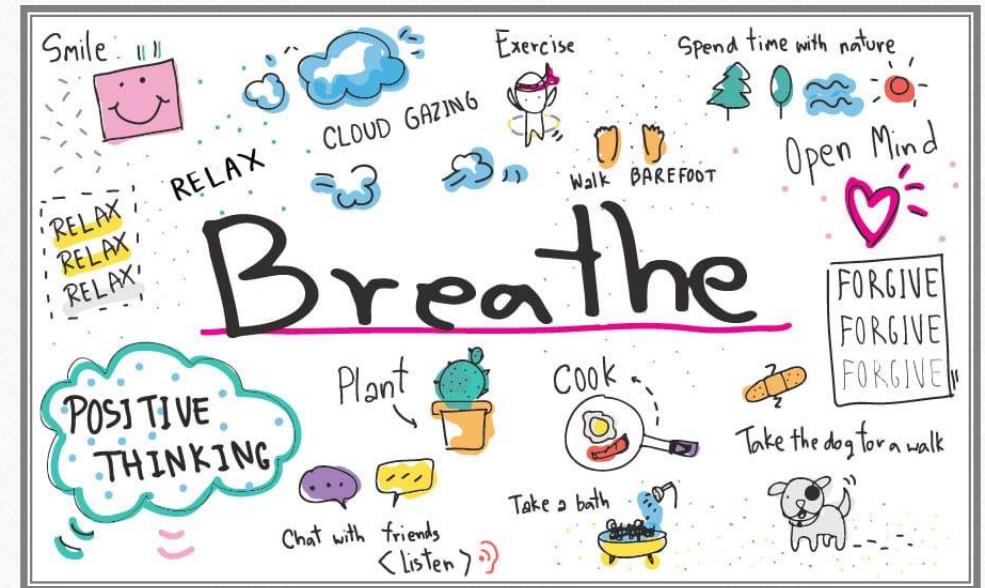
---

Dobre kolege moraju jedni drugima željeti dobro – i činiti jedni drugima dobro.

- tako da dozvoljavamo različitost i da uživamo u različitostima i da ih koristimo.
  
- U dobrom kolektivu kolege (3P):
- pomažu jedni drugima
- paze jedni na druge i
- podržavaju jedni druge.

# Tehnike samopomoći

- Kreativna vizualizacija
- Progresivna mišićna relaksacija i autogeni trening
- Disanje s usredotočenom svjesnošću-mindfulness



# Što još možete učiniti?

---

- Sagledati problem s druge strane i dopustiti drugim ljudima da nam pomognu
- Bavite se tjelesnom aktivnošću, uravnotežite svoju prehranu
- Svakog dana naći vrijeme za sebe (poželjno bez mobitela)
- Definirati svoje ciljeve u pozitivnim terminima, ne imati prevelika očekivanja od sebe
- Naučite prilagoditi svoje reakcije na stres



Budite  
pozitivni



Sudjelujte

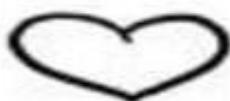


Učite

6 stvari  
koje vas čine  
sretnima na poslu



Budite  
otvoreni



Zavolite  
to što radite

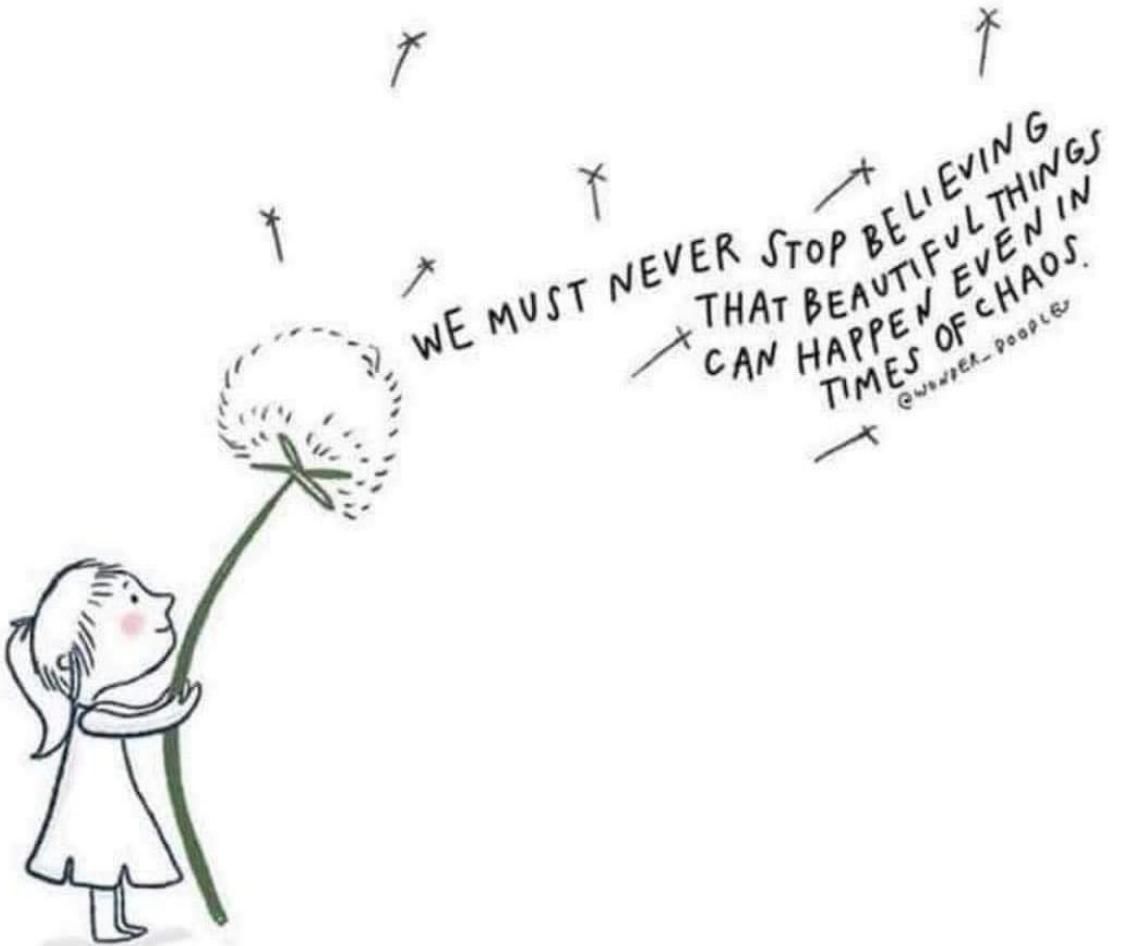
Pronadite značenje

# Umjesto zaključka...

---

- *Kad imate problem zamislite što ćete o njemu misliti za pet godina. Nećete ga se ni sjetiti.*
- *Jedan od najvažnijih trenutaka u psihoterapiji jest onaj kada klijent napokon shvati da nitko neće doći: nitko neće doći i popraviti njegovo djetinjstvo, nitko neće doći i učiniti ga sretnim, nitko neće doći i spasiti ga. Ako želi poboljšati svoj život, mora nešto učiniti sam. Jednoga dana, za vrijeme grupne terapije, klijent s očitim smisлом za humor primijetio je:  
“Stalno nam govorite kako nitko neće doći. Ali vi ste došli!”  
“To je točno”, priznao sam.  
“Ali ja sam došao samo da vam kažem kako nitko neće doći.”*

(N. Branden, psihoterapeut)



HVALA NA  
PAŽNJI! ☺