



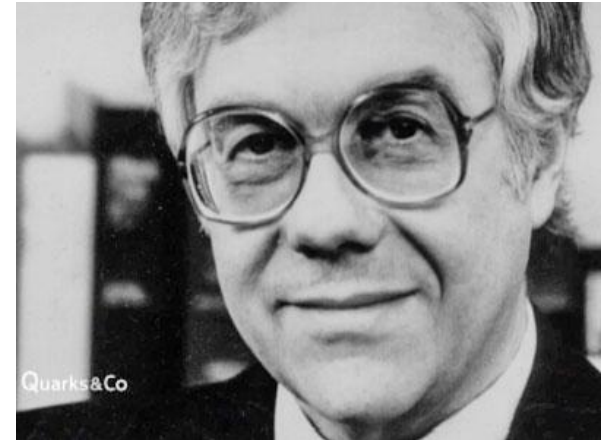
# **SINDROM IZGARANJA**

**Prof. dr sci. Vojislava Bugarski Ignjatović**

**Klinika za neurologiju, Klinički centar Vojvodine**

# ISTORIJAT

- Sindrom izgaranja („Burnout”) – Herbert Frojdenberger (1974. godine)
- Roman Grejema Grina „**Slučaj Burnout**“ koji je objavljen 1961. godine
- Postepen gubitak motivacije i emocionalnu „istrošenost” usled specifičnih zahteva radnog mesta, ličnih osobina i očekivanja, kao i nezadovoljavajućih rezultata uloženog napora



# ISTORIJAT



- Proces **deterioracije** koji nastaje u profesionalnom odnosu i radu sa klijentima, odnosno bolesnicima u medicinskim, socijalnim i obrazovnim institucijama
- Sindrom izgaranja na radu je najpre uočen kod **medicinskog osoblja** koji rade na odeljenjima psihijatrije i u jedinicama intenzivne nege bolesnika, kao i kod hirurga, a kasnije i kod drugih profesija
- Stanje slično opisanom fenomenu u stručnoj literaturi je i ranije bilo poznato pod nazivom „**reakcija na iscrpljenost**“

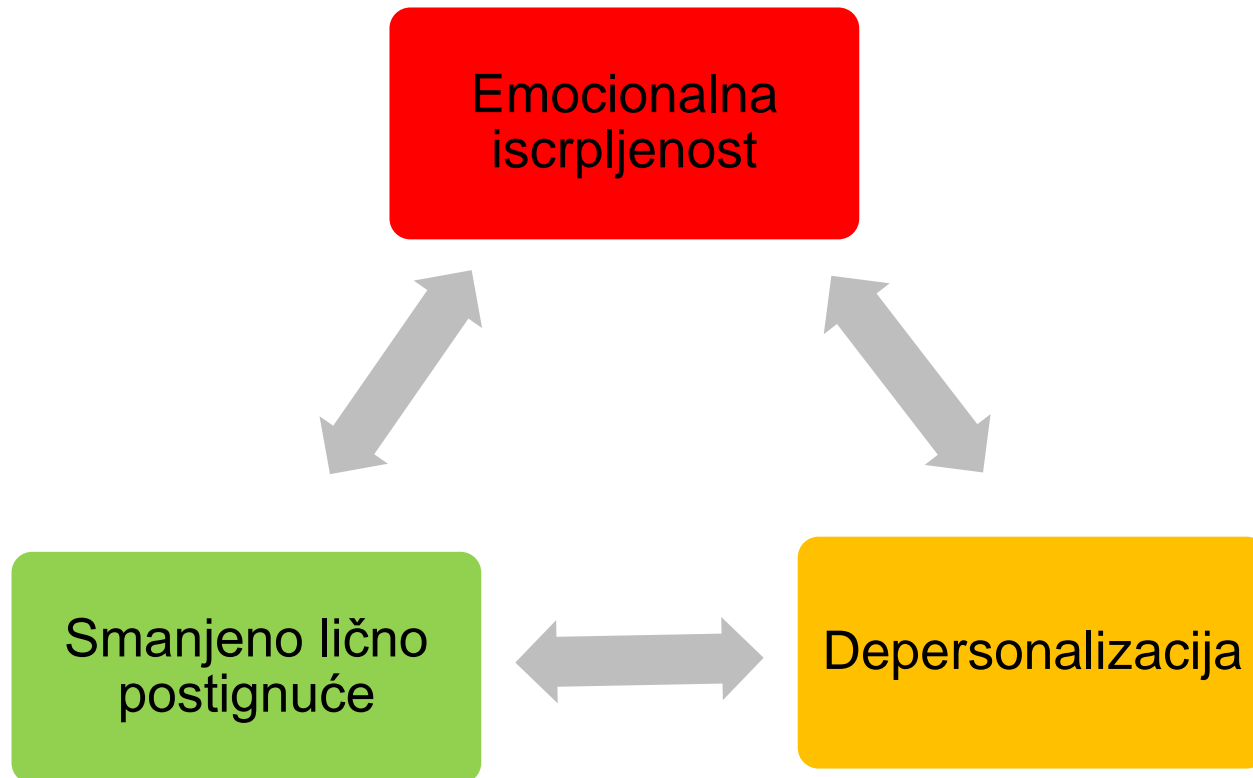
# ISTORIJAT



93024038

- U psihijatriji je ovaj poremećaj prema Klasifikaciji mentalnih poremećaja i poremećaja ponašanja (ICD-10) uključen u dijagnozu ***Poremećaji prilagođavanja*** (F 43.2) koje karakterišu poremećaji u socijalnom ili radnom, odnosno akademskom funkcionisanju
- Svetska zdravstvena organizacija je 2003. godine na **Evropskom forumu medicinskih asocijacija** izdala saopštenje o sindromu izgaranja kod medicinskog osoblja
- Švedska i Holandija – sindrom izgaranja – **zvanična medicinska dijagnoza**

# DIMENZIJE SINDROMA IZGARANJA



# EMOCIONALNA ISCRPLJENOST



- Emocionalna iscrpljenost predstavlja stresnu komponentu izgaranja
- Predstavlja **reakciju organizma na stres**, opisuje se kao kontinuirano „trošenje” **afektivnih resursa** individue i karakteriše se **disforičnim raspoloženjem**
- Kada se emocionalne rezerve iscrpe, čovek više nije sposoban da se daje drugima i tada kod pojedinca dolazi do emocionalne iscrpljenosti, isceđenosti, odnosno dolazi do nemogućnosti pojedinca da se psihološki investira u onoj meri u kojoj to specifičnosti posla zahtevaju

# DEPERSONALIZACIJA



- Depersonalizacija predstavlja interpersonalnu komponentu izgaranja
- Depersonalizacija podrazumeva razvoj specifičnih stavova i odnosa prema pacijentima, kolegama i okolini
- Bezosećajan i ravnodušan, pre svega **negativan stav**, može prerasti u **grubo, neosetljivo ili čak neprilagodjeno ponašanje** prema pacijentima i/ili povlačenje od njih
- **Ciničan stav** i **doživljaj otuđenosti** od ljudi na radnom mestu

# SMANJENO LIČNO POSTIGNUĆE



- Predstavlja samoevaluativnu komponentu izgaranja
- Ogleda se u vidu **negativne evaluacije ličnih kompetencija i produktivnosti**, kao i u doživljaju smanjene samoefikasnosti
- Smanjeno lično postignuće se može razviti u ekstremnije osećaje neadekvatnosti i neuspeha, gubitak samopoštovanja, pa čak i u depresiju



# FAZE SINDROMA IZGARANJA

**Idealistički  
entuzijazam**

**Stagnacija**

**Frustracija**

**Apatija**

# I FAZA- IDEALISTIČKI ENTUZIJAZAM

- Idealistički entuzijazam u kojoj je prisutna **silna energija, velike nade i nerealna očekivanja**
- Kada osoba počinje da radi neki posao očekuje prijatnu klimu, prihvaćenost od saradnika i pravednost za sve
- U ovoj fazi, osoba se ne štedi, **neracionalno troši energiju**, radi prekovremeno, a upravo to je rizik za izgaranje na radnom mestu

## II FAZA- FAZA STAGNACIJE

- U fazi stagnacije javljaju se **teškoće u komunikaciji**, kako sa kolegama na poslu tako i van radnog konteksta
- Osobe su **emocionalno ranjive i nepoverljive**
- Posle izvesnog vremena dolazi do **suočavanja sa stvarnošću**, onim što možemo nazvati “prizemljenje”
- Osoba i dalje voli svoj posao, obavlja ga, ali ne sa istim oduševljenjem
- Shvata postojanje drugih interesa u životu poput porodice, ličnog usavršavanja, prijatelja, novca, itd.

# III FAZA- FAZA FRUSTRACIJE

- Fazu frustracije čini **emocionalno povlačenje i izolacija**
- Osoba se u ovoj fazi počinje preispitivati koliko je efikasna u obavljanju posla i koji je smisao posla koji obavlja
- Postojanje raznih ograničenja na poslu dovodi do **preispitivanja svrhe posla koji se obavlja**
- U ovom stadijumu emocionalnog povlačenja i izolacije, javljaju se **prvi znaci telesnog iscrpljivanja**, što predstavlja dodatni stres i dovodi do poslednje faze

# IV FAZA - FAZA APATIJE

- Fazu apatije karakteriše **anhedonija i potpuni gubitak vere u sebe i svoju kompetentnost**, osoba postaje potpuno nezainteresovana za svoj posao
- Manifestuje se **povlačenjem ili izbegavanjem ljudi i/ili posla**, kao odbranom od frustracije
- Apatični ljudi su potpuno **nezainteresovani za posao**, i to se može proširiti i na druge sfere života
- Pojedinci koji dospeju u četvrtu fazu ili se odlučuju na **promenu zanimanja ili ostaju na poslu**, ali potpuno demotivisani
- Pod zabrinjavajućim rezultatima smatra kada **oko 20 %** ispitanog uzorka ima razvijene kliničke simptome izgaranja i još uvek radi

# SIMPTOMI SINDROMA IZGARANJA

Nesanica, rano i noćno buđenje, umor, malaksalost, glavobolja, neodređeni telesni bolovi, nagle promene telesne težine, pad imuniteta, bol u leđima, stomachne tegobe

## Fizički simptomi

## Emocionalni simptomi

Depresija, apatija, anksioznost, gubitak motivacije i egzistencijalnog entuzijazma, izolacija, dosada, tuga, gubitak samopouzdanja, strah od gubitka posla, gubitak samopoštovanja

Razdražljivost, impulsivnost, bes, eksplozivnost, preterana upotreba alkohola, preosetljivost na spoljašnje draži, bezosećajnost, krutost, zatvorenost, negativan stav prema porodici, cinizam, konflikti

## Bihevioralni simptomi

# **KLINIČKA SLIKA**

- 1. Emocionalna iscrpljenost, umor i depresija**
- 2. Smanjenje radne efikasnosti i uspeha na poslu zbog negativnog stava prema radu**
- 3. Povezanost ispoljenih simptoma sa radnim mestom**
- 4. Veći naglasak na psihičkim simptomima i/ili na poremećaju ponašanja nego na fizičkim simptomima**
- 5. Pojava i kod osoba koje ranije nisu imale psihičke smetnje**

# IZGARANJE NIJE STRES

- Iako je stres primarni uzrok sindroma izgaranja, **neopravdano je izjednačavati ih**
- Razlika pre svega postoji u odnosu na **dimenziju vremena**, gde je **stres privremeno stanje**, a **sindrom izgaranja je proces koji traje duže** i ima sliku hroničnog poremećaja
- Ljudi koji su pod velikim stresom osećaju da ih preplavljaju obaveze i odgovornosti, ali će se osećati bolje kada uspostave kontrolu nad okolinom i ispune obaveze
- Sagoreo čovek to ne oseća, on nije motivisan da se bori već mu postaje svejedno - pozitivne promene u okruženju ne donose olakšanje, jer je izgubio očekivanja i nadanja



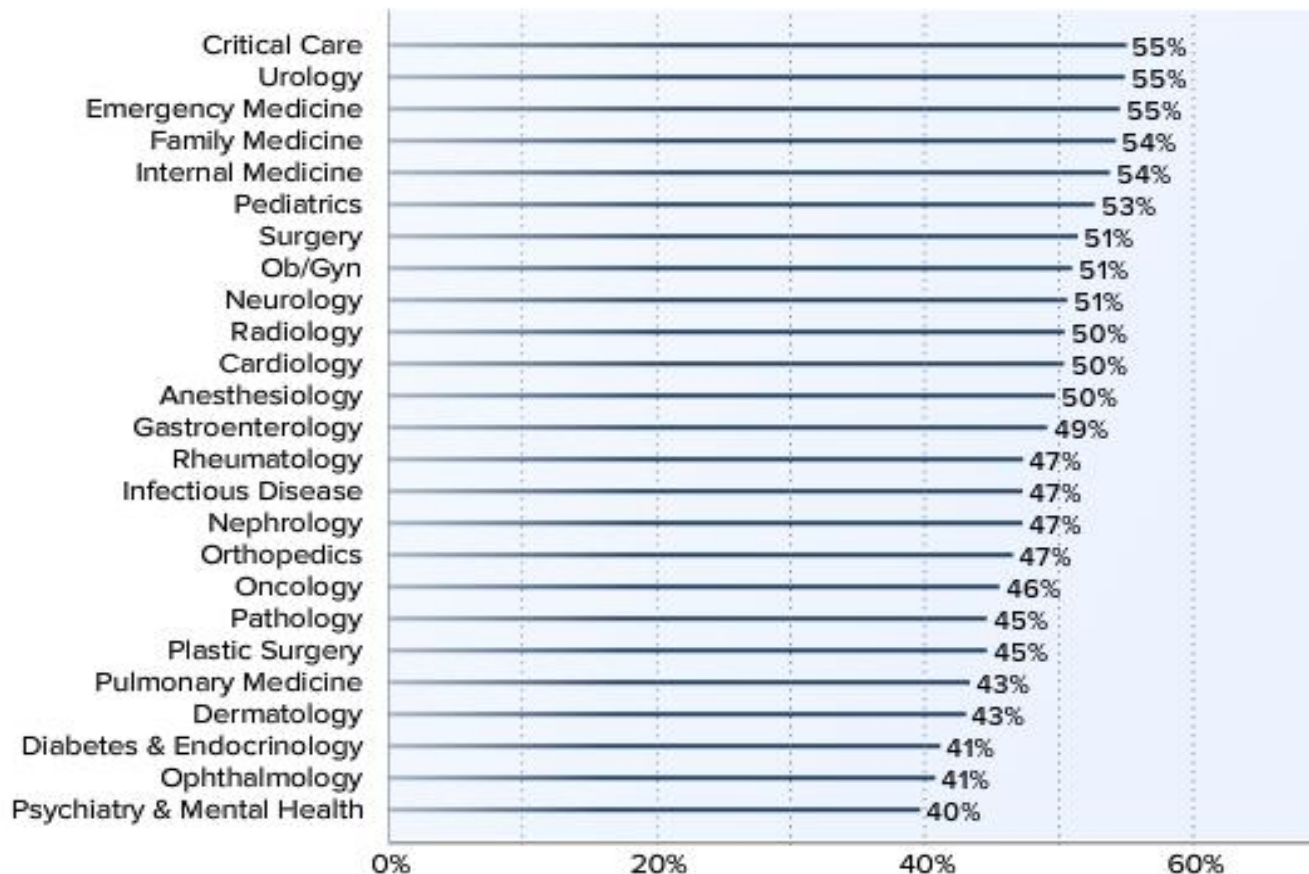
# IZGARANJE NIJE DEPRESIJA

- Depresija jeste **simptom sindroma izgaranja**, ali to su dve različite smetnje
- Razlika u odnosu na depresivni poremećaj postoji na osnovu domena, gde se **sidrom izgaranja odnosi na domen radnog mesta**, a ne i na druge oblasti života pojedinca, jer su bar na početku procesa simptomi uslovljeni isključivo situacijom na radnom mestu
- Depresija može biti povezana sa bilo kojim aspektom čovekovog života, dok je sindrom izgaranja isključivo povezan sa sadržajem radnog mesta
- Zapaženo je da su **osobe sklonije depresiji osetljivije na pojavu sindroma izgaranja na radu**

# PREVALENCA

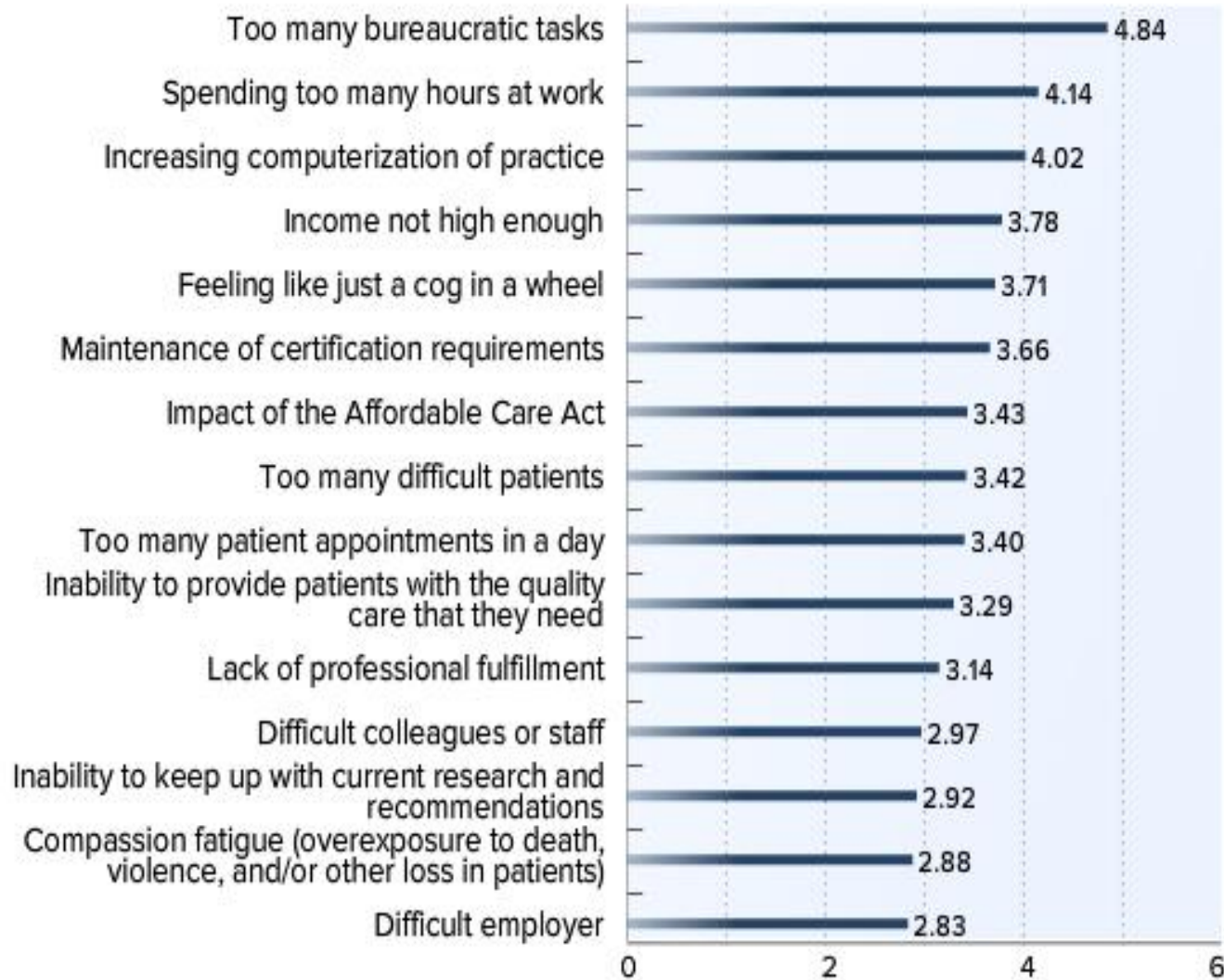
- Prevalenca sindroma među zdravstvenim radnicima se kreće od **25-70%**

Which Physicians Are Most Burned Out?

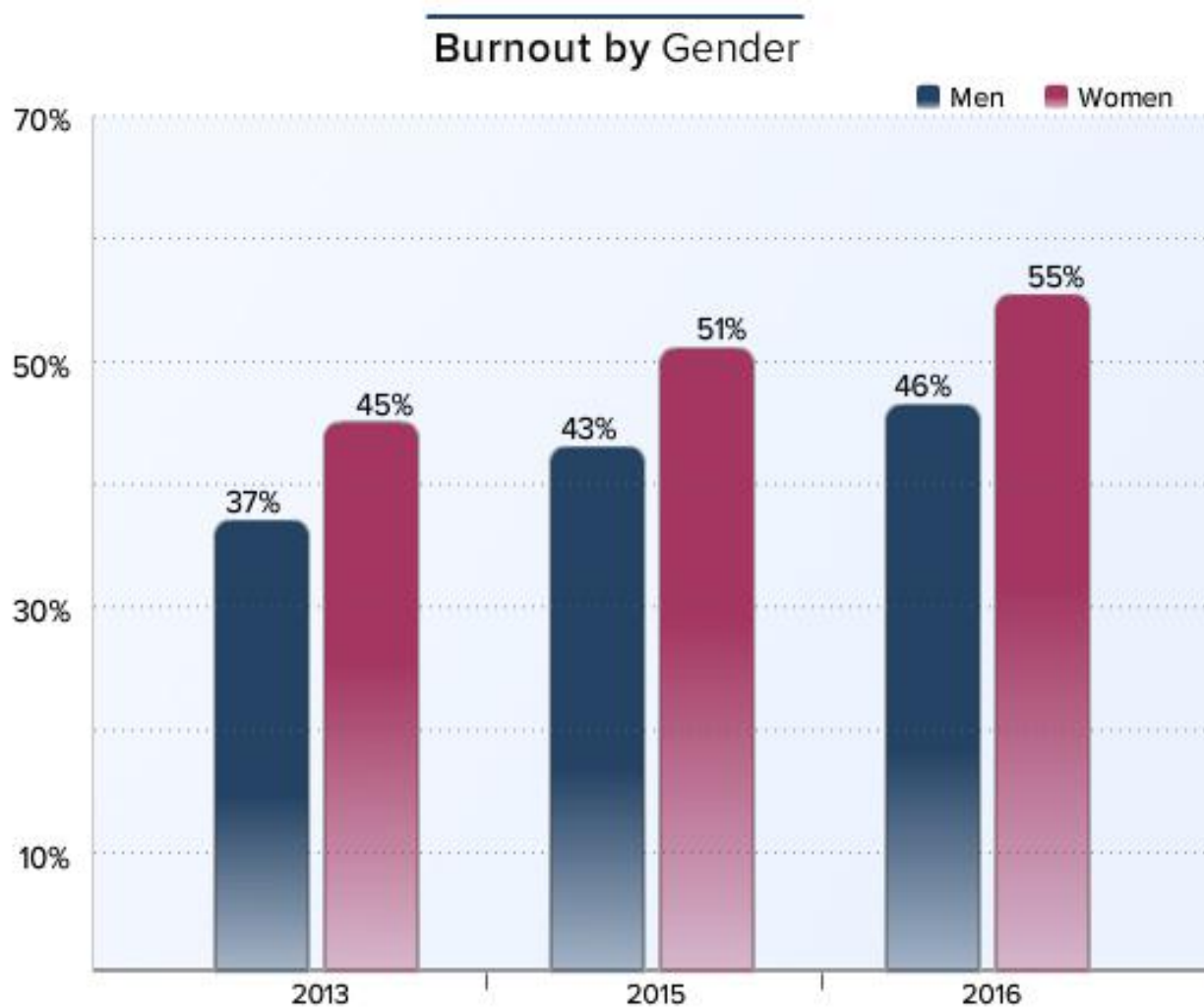


# UZROCI

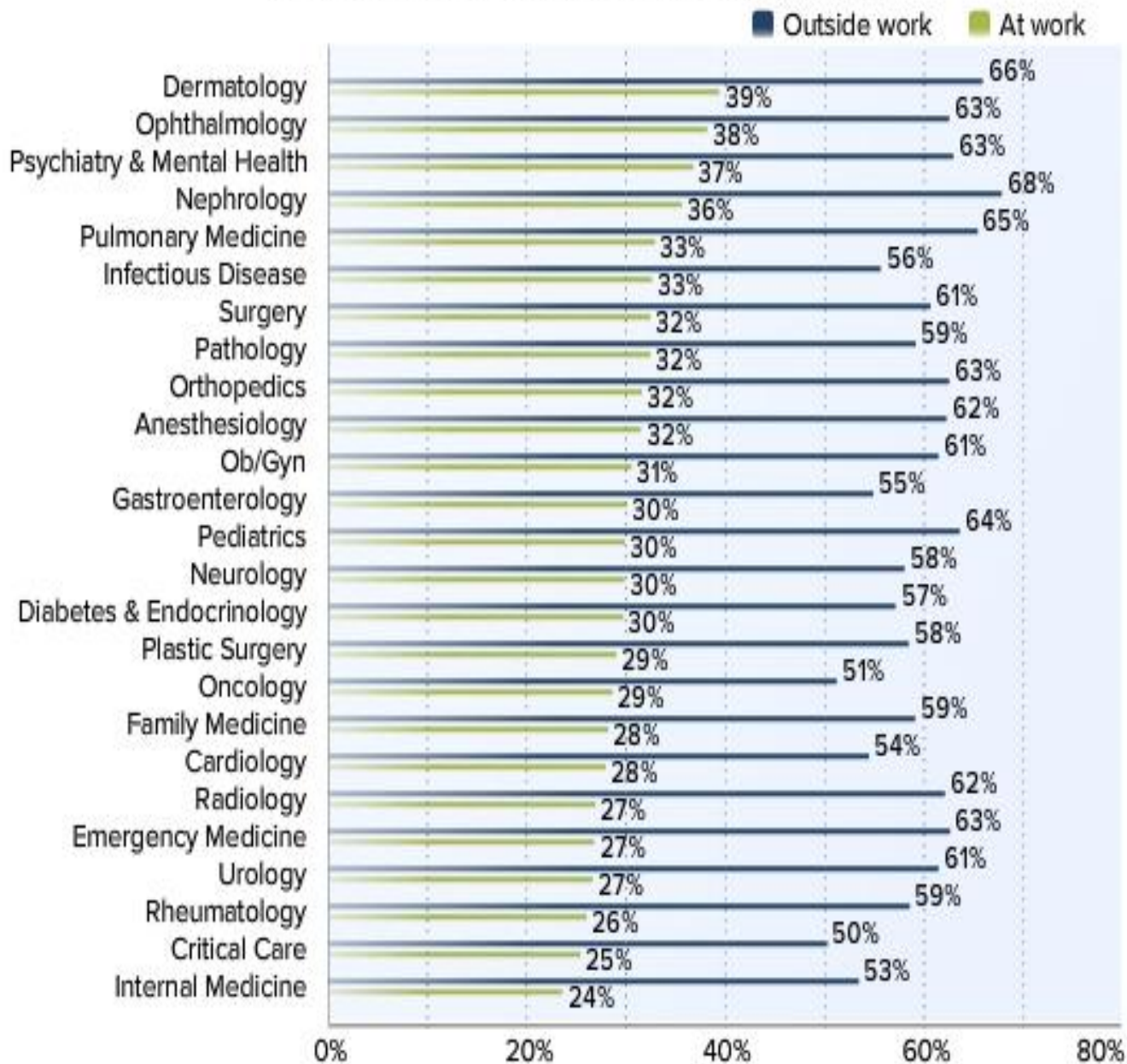
## What Are the Causes of Burnout?



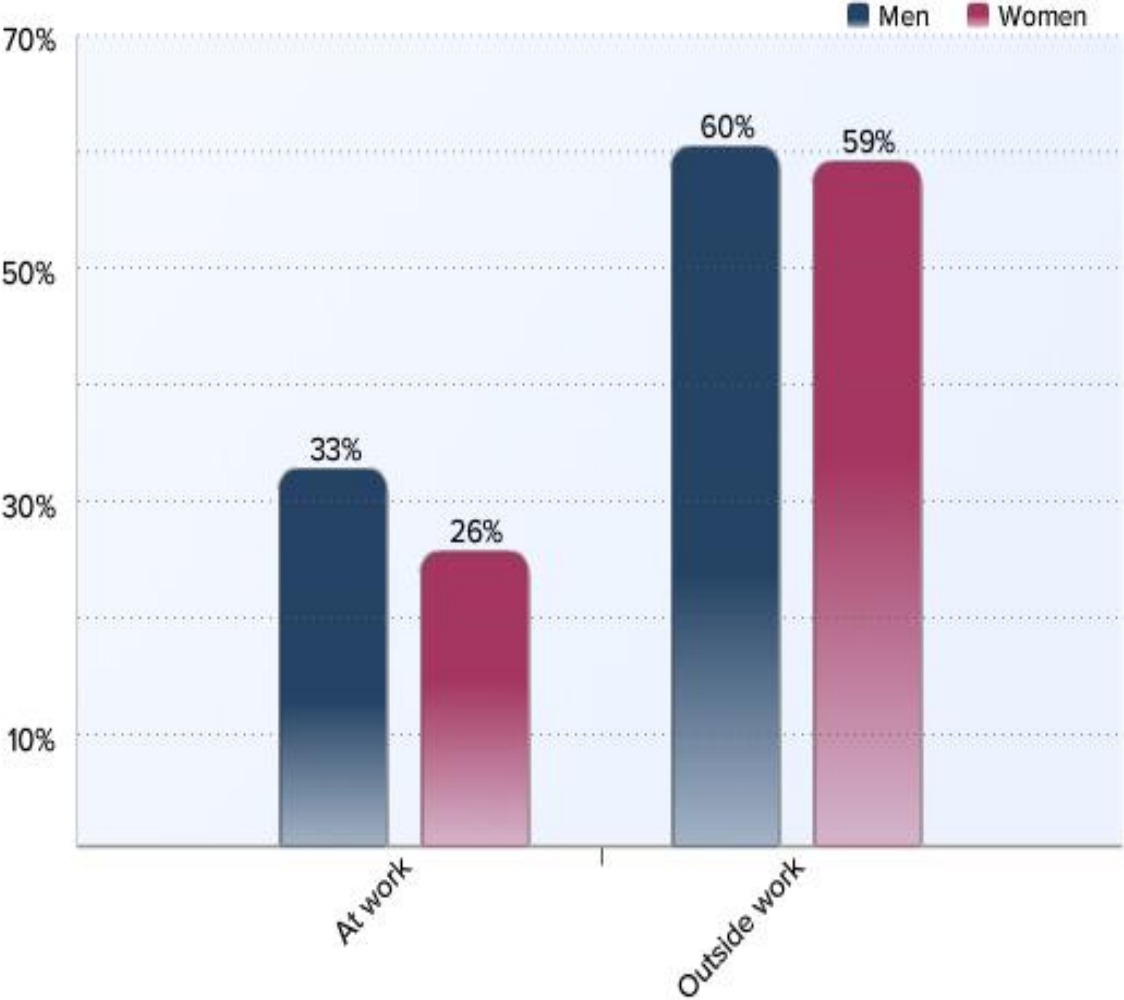
# POLNE RAZLIKE



## Which Physicians Are the Happiest?



# Are Male Physicians Happier Than Female Physicians?



# **FAKTORI RIZIKA – INDIVIDUALNI FAKTORI**

- **Ženski pol (žene više ispoljavaju Emocionalnu iscrpljenost)**
- **Mlađa životna dob – mlađi do 35 godina**
- **Niži stepen obrazovanja ?**
- **Osobe koje nisu u partnerskoj vezi i koje nemaju decu**
- **Kraće radno iskustvo**
- **Osobe koje rade preko 40 radnih sati nedeljno**
- **Neuroticizam kao osobina ličnosti**

# FAKTORI RIZIKA –SITUACIONI FAKTORI

- **karakteristike radnog mesta**
  - **kvantitavni zahtevi** –preopterećenost dužinom radnog vremena i obimom posla;
  - **kvalitativni uzroci** – konflikti i gubitak podrške kolega;
- **Karakteristike u vezi sa pacijentima** (kontakti sa pacijentima,učestalost kontakata)
- **rad koji podrazumeva suočavanje sa smrću**
- **odnos posao – emocije** (zahtevi da se potisnu ili izraze emocije, saosećanje)
- **organizacijske karakteristike** (vrsta radnog mesta)



# PREVENCIJA SINDROMA IZGARANJA

- Prevenција sindroma izgaranja, pre svega, podrazumeva da se ovaj problem **prepozna i prihvati**
- Mnogi simptomi sindroma izgaranja se pogrešno prepoznaju:
  - kao **izraz patologije** (depresivnost, iritabilnost, uzimanje sedativa),
  - kao **izraz neažurnosti** (kašnjenje na posao, odsustvovanje, pad radne efikasnosti), i najčešće se na njih reaguje pojačanim pritiskom u pogledu radne discipline
- Cilj strategija prevladavanja sindroma izgaranja je **sprečavanje njegove pojave i jačanje lične otpornosti**

# **ORGANIZACIONE STRATEGIJE ZA PREVENCIJU SINDROMA IZGARANJA**

- **Strategija rukovođenja**
- **Treninzi, edukacije vezani za radno mesto**
- **Briga o novim radnicima**
- **Građenje tima i organizacioni razvoj**
- **Ograničeni broj pacijenata**
- **Raspoređivanje najtežih zadataka na svo raspoloživo osoblje**
- **Ograničen broj radnih sati**
- **Podjednake mogućnosti za napredovanje**
- **Planiranje (strateško, dugoročno)**

# **LIČNE STRATEGIJE ZA PREVENCIJU SINDROMA IZGARANJA**

- **Edukacija kao vid kontinuiranog učenja**
- **Svest o sopstvenim osećanjima u privatnom životu**
- **Razvijanje empatije u odnosu sa pacijentima**
- **Samopomoć – spremnost na očekivanje stresa na poslu, uzimanje kraćih i češćih godišnjih odmora**
- **Bavljenje i otkrivanje hobija**
- **Reorganizacija rada – tako da se prorede časovi stresogenog posla**

# **LIČNE STRATEGIJE ZA PREVENCIJU SINDROMA IZGARANJA**

- **Razvijanje interpersonalnih veština, mreža podrške, grupni sastanci, razgovor**
- **Vežbe samopoštovanja**
- **Tehnike relaksacije**
- **Meditacija**
- **Fizičke aktivnosti**
- **Zaustavljanje ruminirajućeg toka misli**
- **Racionalno mišljenje, fokusiranje na ovde i sada nivo**



**HVALA NA PAŽNJI!**