

Rujan je za mene uvijek bio početak nove godine. Završetak ljetovanja, povratak na posao, početak škole, ulazak u zatvorene cipele, gubitak preplanulosti. Prve kiše donesu prirodni kraj jednog ciklusa i ulazak u novu godinu, onu nepreglednu, jesensko-zimsku u kojoj će tek jedna noć biti označena kao početak nove, iako se ništa nova u sutrašnjem danu neće zbiti, osim promjene brojki na kalendaru.

Početak ove godine bio mi je posebno naporan. Ne mogu izdvojiti konkretan razlog zbog kojeg sam uskoro nakon povratka s godišnjeg odmora osjetila iscrpljenost. Imam dojam da se na svim poljima mog života događalo nešto važno. Moja kći krenula je u gimnaziju, renovacija stana konačno je došla svom završetku, iako su majstori i dalje svakodnevno hodali po stanu. Na studijskoj godini koju sam uspješno odslušala ostala su mi samo dva ispita, koje sam početkom rujna počela spremati. Vratila sam se na posao u Centar "Sve za nju" u kojem sam zatekla svoje stare klijentice i neke nove. Život je ponovno krenuo uhodanim tijekom, u kojem je ova kolumna već dvije i pol godine konstanta.

I konačno je valjda morao doći tjeđan pri kraju kojeg sam osjetila da ne želim otvoriti novine. Ni pogledati televiziju. Ne zanimaju me vijesti. Sjetila sam se Zijaha Sokolovića koji u monodrami "Cabares Cabarei" kaže: Vijesti, da baš tebe oni čekaju da ti kažu šta se točno dešava...

Osjetila sam potrebu da se zaštitim od svega crnog i užasnog što se na svijetu događa, da ne otvorim Facebook kako bih na njemu bez upozorenja vidjela snimku djevojčica koje se fizički izivljavaju i tuku svoju vršnjakinju, da ne vidim bolesnu djecu, potrese, poplave i ratove, da ne čitam o Kolindinu novom gafu, kao da je to uistinu novost vrijedna spomena, da se isključim i uđem u svoj film, u kojem se događa ono što ja želim i koliko god hoću ga režiram. Odradila sam svoj tjeđan kad me nazvala urednica i pitala o čemu ću pisati, a ja sam rekla da nisam otvorila nijedan portal ni pročitala novine - ne znam što se događa u Hrvatskoj i baš mi je fino.

-I ja sam sebi priuštila takva dva dana - priznala je tiho. I onda spomenula burnout.

Sigurno ste čuli za taj termin, spominje se dosta u posljednje vrijeme, iako je malo ljudi svjesno da im se upravo događa ili se već dogodio.

Ja o njemu razmišljam puno, iz više razloga. Česta je to tema između nas, psihoterapeutkinja, koje radimo s onkološkim bolesnicima. Svjesne smo da pripadamo skupini koja je rizična za burnout, jer podložniji su izgaranju na poslu oni koji u svom radu pomažu ljudima. Ali to ne znači da je burnout rezerviran samo za te profesije.

Riječ je o reakciji na prolongirani stres koji proizlazi iz posla, karakteriziran osjećajem iscrpljenosti, povećanom mentalnom distancom od posla, osjećajem negativizma i cinizma prema poslu i reduciranom profesionalnom efikasnošću. Svjetska zdravstvena organizacija u svoju iduću bibliju zvanu MKB-11 odlučila je uvesti taj pojam, koji je 1974. skovao Herbert Freudenger, vjerojatno i ne sluteći da je objavljivanjem svoje knjige "Burnout: The High Cost of High Achievement" opisao nešto što će postati zdravstveno priznata dijagnoza. Ako se osjećate iscrpljeno i počinjete mrziti svoj posao, a ranije ste ga

CRVENO & CRNO

KOLUMNA
MILANE VLAOVIĆ
KOVAČEK



DIJAGNOZA BURNOUT

**SVE VIŠE LJUDI
SUOČAVA SE S
PROBLEMOM
IZGARANJA NA POSLU
PA JE VAŽNO UOČITI
GA NA VRIJEME,
JER AKO SMO
IZGORJELI, ČINIMO
POGREŠKE I LOŠE
PROCJENJUJEMO
STVARI**

voljeli i veselili mu se, ako se na poslu osjećate manje sposobni nego prije, vrlo je vjerojatno da imate znakove burnouta.

Oni će se možda početi reflektirati na fizičkoj razini; dugoročni stres na poslu može dovesti do poremećaja rada srca, povišenog kolesterola, probavnih i respiratornih smetnji, a možda ćete početi osjećati nesanicu, glavobolju i umor. Izgaranje na poslu događa se i onda kada zahtjevi daleko premašuju osjećaj nagrade, priznanja i vremena za opuštanje. Tada se ne mora dogoditi mentalna distanca nego preplavljenost teškim osjećajima. Jedna je liječnica svojim pacijenticama u jednoj zagrebačkoj bolnici nalaz u kojem piše da imaju karcinom uručivala uz glasan plač. Njezine su pacijentice bivale zbunjene, prestrašene, iznenađene i zatečene njezinom reakcijom, pa bi je počele tješiti. To je primjer izgaranja na poslu. Obrnule su se uloge. Oboljela žena ne smije tješiti liječnicu, nego bi trebalo biti obrnuto. Dakako da žena nije kriva što je izgorjela na tako teškom i zahtjevnom poslu. Važno je zato uočiti na vrijeme taj problem, jer ako smo izgorjeli, činimo pogreške, imamo loše procjene, ne pomažemo sebi ni drugima.

Gallup je 2018. u svojem izvještaju objavio rezultate istraživanja koji su glavni razlozi izgaranja. Na prvom je mjestu nepravedan odnos koji ljudi dožive na poslu, bilo da se nekog nezasluženo favorizira, čine se nepravedne kompenzacije, što dovodi do nepovjerenja prema menadžmentu, a to je razlog da se posao počne činiti besmislenim. Zatim je tu preopterećenost, kao drugi razlog, koja dovodi do slabijeg rezultata i do razvoja pesimizma kod ljudi koji rade, jer ne mogu uspješno odraditi zadani posao. Potom nejasnoća uloge na poslu. Čovjeka jako iscrpljuje kada ne zna što se točno od njega očekuje. Potom je naveden nedostatak komunikacije između zaposlenih i menadžera, kad vam se nadređeni ne obraća i niste upoznati s onim što se događa, veći je stres i vjerojatnost da ćete izgorjeti. Peti razlog je vremenski pritisak kojem su zaposlenici izloženi. Ovo se posebno odnosi na ljude koji rade u hitnoj pomoći ili vatrogasce koji se uvijek bore s vatrom i vremenom, ali i na novinare. U njihovu je žargonu užasno važna riječ "deadline". Sve su to profesije s povećanim rizikom. Postoje i neke karakteristike koje će onima koji ih posjeduju dodatno pomoći da izgore na poslu, a to su perfekcionizam i pesimizam. Što ih više posjeduju, ranije biste mogli osjetiti simptome izgaranja. MKB-11 dolazi na snagu u siječnju 2022., a dotad bi trebala nastupiti prilagodba svih uključenih u priču na tu novu pojavu, zbog koje će se moći otići na bolovanje i zatražiti zdravstvena pomoć. Pretpostavljam da naši poslodavci još nisu spremni pozitivno reagirati na činjenicu da neki njihov djelatnik ne može na posao jer je od liječnika dobio dijagnozu burnouta. Međutim, uvijek precizni Amerikanci već su izračunali koliko ih on godišnje košta kad su samo liječnici u pitanju; 4,6 milijardi dolara godišnji je ekonomski udar burnouta na američko zdravstvo. Ovdje nije riječ o anksioznom poremećaju ili depresiji, a ni o površnoj pojavi koja se može riješiti jednim godišnjim odmorom. Stvar je dublje prirode i trebalo bi potražiti psihološku pomoć. Što se mene tiče, nakon dva dana predaha otvorila sam naposljetku portale i novine i upalila televizor. I znate što? Ništa nisam propustila. ■