



(Sursa: <https://pixabay.com/hu/illustrations/>)

ÁTJÁRÓK (ARCADE)

2022-1-HU01-KA210-ADU-000083157



(sursa: <https://pixabay.com/hu/>)

## PREVENIREA BURNOUT- ULUI

**Publicație pentru formare mixtă destinată profesioniștilor care lucrează în domeniul  
adicțiilor**

Pentru început, publicația dorește să clarifice câteva noțiuni: ce este burnout-ul? ce este stresul? Adesea, cei doi termeni sunt confundați.

În acest sens, sunt prezentate o serie de definiții ale burnout-ului, fără a avea pretenția de a fi exhaustivă:

*Epuizare fizică, emoțională și mentală datorată unor situații prelungite, solicitante din punct de vedere emoțional. Această definiție interpretează destul de extins factorul timp, dar și faptul că situațiile stresante din orice domeniu al vieții noastre pot declanșa epuizarea, aceasta nu este legată de locul de muncă." (Ayala Pines și Elliott Aronson, citați în Füredi,*



2021.) *OMS a definit burnout-ul ca fiind un sindrom cauzat de stresul cronic de la locul de muncă, care nu este gestionat în mod adecvat.*

Pentru a diferenția cele două noțiuni, a fost întocmit un tabel referitor la trăsăturile cele mai caracteristice. În scopul identificării și recunoașterii celor două procese, este esențial să menționăm și simptomele. O persoană stresată se caracterizează prin anxietate, neliniște, aceste sentimente conduc la hiperactivitate, la rezolvarea compulsivă a problemelor, iar apoi această stare interioară frustrată, tensionată, duce la accese emoționale și o stare explozivă. Nervozitatea, reflectarea exagerată asupra problemelor continuă și în timpul liber al persoanei, adică noaptea, împiedicând odihna și provocând insomniile. Când apare burnout-ul, emoțiile accentuate se calmează și se transformă în dezinteres și apatie, iar disponibilitatea anterioară de a acționa este înlocuită de o lipsă totală de motivație și deziluzie. Persoana este epuizată fizic și psihic, gradul său de conștiință este redus, ca în cazul depresiei, și la fel, apar tulburări de somn, dar, spre deosebire de stres, senzația de oboseală persistă chiar și după o odihnă adecvată.

*"Tot ceea ce ne afectează provoacă stres. Fie că evenimentul este înspăimântător și angoasant, fie că este unul fericit și plin de bucurie. Corpul nostru reacționează exact în același mod atunci când ni se cere mâna ca și atunci când trebuie să ne ridicăm în fața colegilor pentru a prezenta un raport. Epuizarea este cauzată de faptul că organismul este pus într-o stare constantă de alertă, de stres, fără perioade de recuperare sau cu perioade insuficiente de recuperare. Rezervele noastre sunt epuizate. La toate acestea se adaugă și autoînvinovățirea că, ei bine, nu sunt în stare nici măcar să mă adun! Și în timp ce ne spunem asta, în timp ce îi spunem corpului nostru ce să gândească, hormonii de stres își fac din nou apariția."* (Füredi 2021, pp. 32-33)

Pe scurt: *stresul cronic și persistent duce la sindromul de burnout.*

În continuare, publicația descrie motivele care duc la epuizare și stadiile acesteia.

În încheiere, aduce în discuție opțiunile de prevenire și tratament.

Suplimentar, publicația conține o serie de teste și exerciții. Pentru exemplificare vă prezentăm unul dintre ele:



**Roata vieții personale - exercițiu**

Roata exterioară reprezintă 100%, iar cu cât fiecare zonă este mai puțin completă, cu atât mai mică va fi "felia de plăcintă". Colorați roata în funcție de cum vă simțiți în acest moment. Cât de completă este fiecare zonă pentru dumneavoastră acum? Fiți sinceri cu voi înșivă!

