



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

ÁTJÁRÓK

2022-1-HU01-KA210-ADU-000083157



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

PREVENCIJA SAGOREVANJA

Publikacija za kombinovanu obuku za profesionalce koji se bave pacijentima zavisnosti

U prvom koraku, publikacija nastoji da razjasni koncept: šta je sagorevanje? šta je stres? Često su ova dva koncepta pomešana.

U teoriji postoji više definicija. Publikacija uzima u obzir sledeću definiciju sagorevanja: *Fizička, emocionalna i mentalna iscrpljenost izazvana dugotrajnim, emocionalno zahtevnim situacijama. Ova definicija tumači faktor vremena prilično široko, stresna situacija koja se dešava u bilo kojoj oblasti našeg života može da izazove sagorevanje, i ne mora biti vezana samo za radno mesto.*"(Ayala Pines i Elliott Aronson, cit. Füredi, 2021.).

WHO je definisala sagorevanje kao sindrom izazvan hroničnim stresom na poslu koji se ne leči pravilno.

Da bismo razdvojili dva koncepta, napravljena je tabela na osnovu najtipičnijih karakteristika. Da bismo izolovali i prepoznali sagorevanje, neophodno je razgovarati i o simptomima. Osobu pod stresom karakteriše anksioznost i nemir, ova osećanja izazivaju hiperaktivnost,



kompulzivnu potragu za rešenjem, a onda ovo frustrirano, napeto unutrašnje stanje dovodi do emocionalnih izliva i eksplozivnosti. Nervoza i preterano razmišljanje o problemima ne završava se u slobodnom vremenu pojedinca, nastavlja se i noću, onemogućava odmor i izaziva nesanicu. Osoba je fizički i psihički iscrpljena, svest se sužava, slično depresiji i u ovom slučaju se javljaju poremećaji spavanja, ali za razliku od stresa, karakteristika je da stalni osećaj umora koji ne nestaje ni posle adekvatne količine odmora.

„Sve što utiče na nas izaziva stres. Bilo da je događaj zastrašujući ili stresan, ili srećan i radostan. Organizam dolazi do potpuno istog odgovora i kada nas zaprose, kao kada moramo javno nastupati i prezentovati rad pred kolegama. Izgaranje je uzrokovano činjenicom da je telo u stalnom stanju pripravnosti i stresa, a periodi oporavka ne postoje ili su nedovoljni. Naše rezerve su na izmaku. Sve ovo je praćeno samooptuživanjem, ajde, ne mogu ni da se saberem! I dok mi ovo ponavljamo sebi, stimulišući svoje telo svojim mislima, hormoni stresa se ponovo aktiviraju.” (Füredi 2021, str. 32-33)

Ukratko: *sindrom sagorevanja nastaje usled hroničnog, dugotrajnog stresa.*

Publikacija dalje objašnjava osnovne uzroke sagorevanja i uzima u obzir njegove faze.

Opcije prevencije i lečenja mogu se pročitati na kraju materijala.

Pored toga, u gradivu je nekoliko testova, zadataka i vežbi. Predstavljamo jedan primer:



Lični točak života – zadatak

Spoljni točak je 100% i što je svaka oblast manje kompletna, to će biti manja "pita". Obojite točak onako kako se trenutno osećate. U kojoj meri su Vam sada popunjena pojedinačna polja? Budite iskreni prema sebi!

