



# **“Burnout”**

**манифестации, препознавање,  
превенција и опоравување**

Проф. д-р Димитар Боневски



**Што е стрес ?**

**brainstorming**

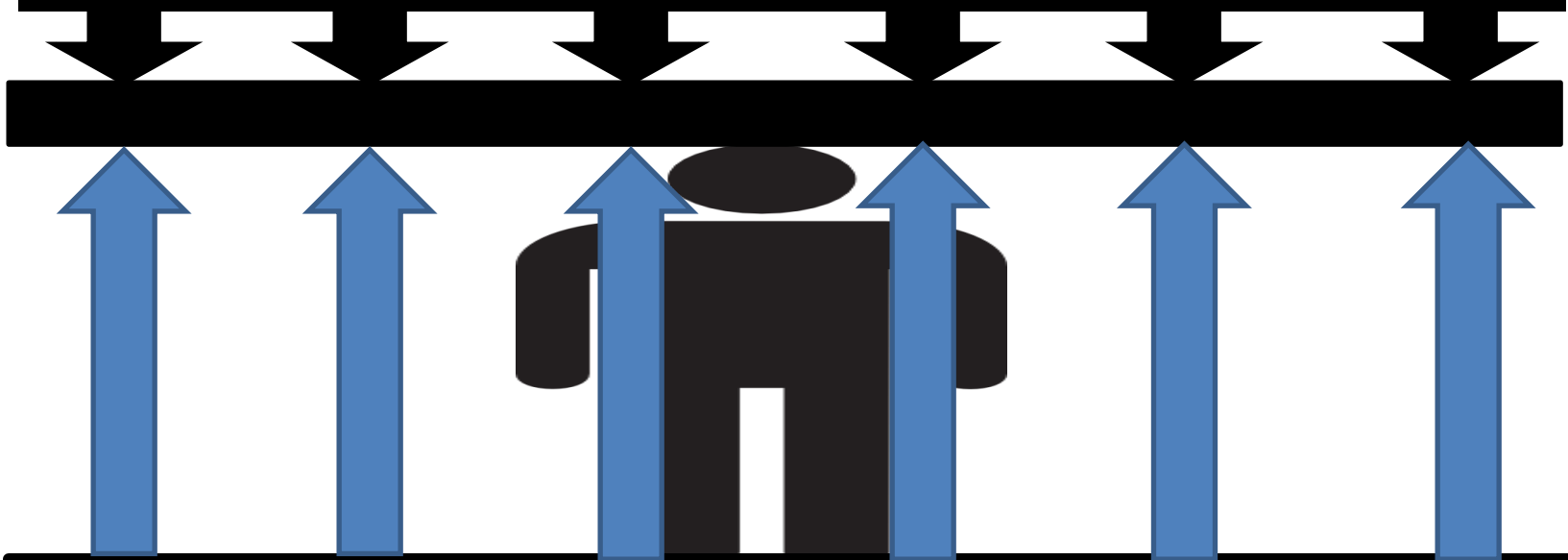


**Што е “Burnout” ?**

**brainstorming**

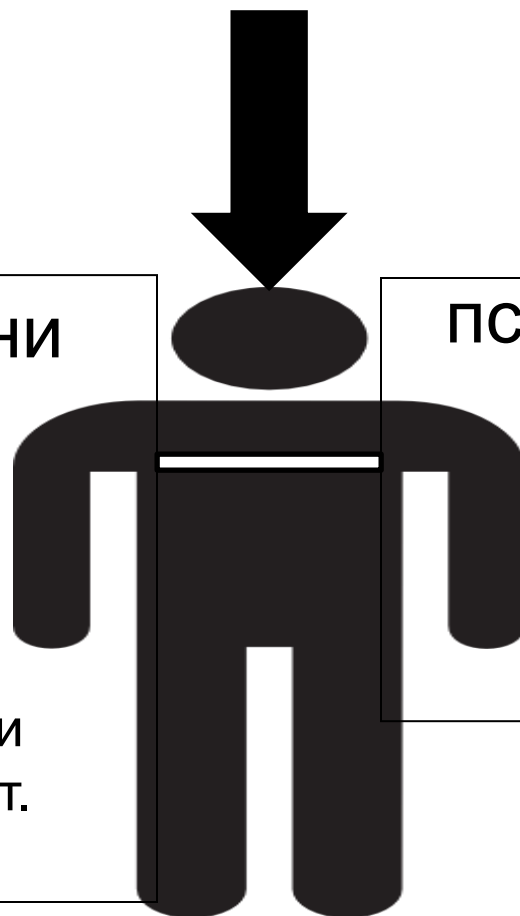
# Стрес е притисок врз организмот

**напрегнатост** настаната под влијание на одредени случувања и околности кои ги надминуваат адаптивните капацитети на индивидуата.



**Мобилизирање на големо количество енергија** за активирање на функциите на организмот кои ќе му обезбедат надминување на ваквата состојба

# *Стресот е реакција на организмот на одредена дразба*

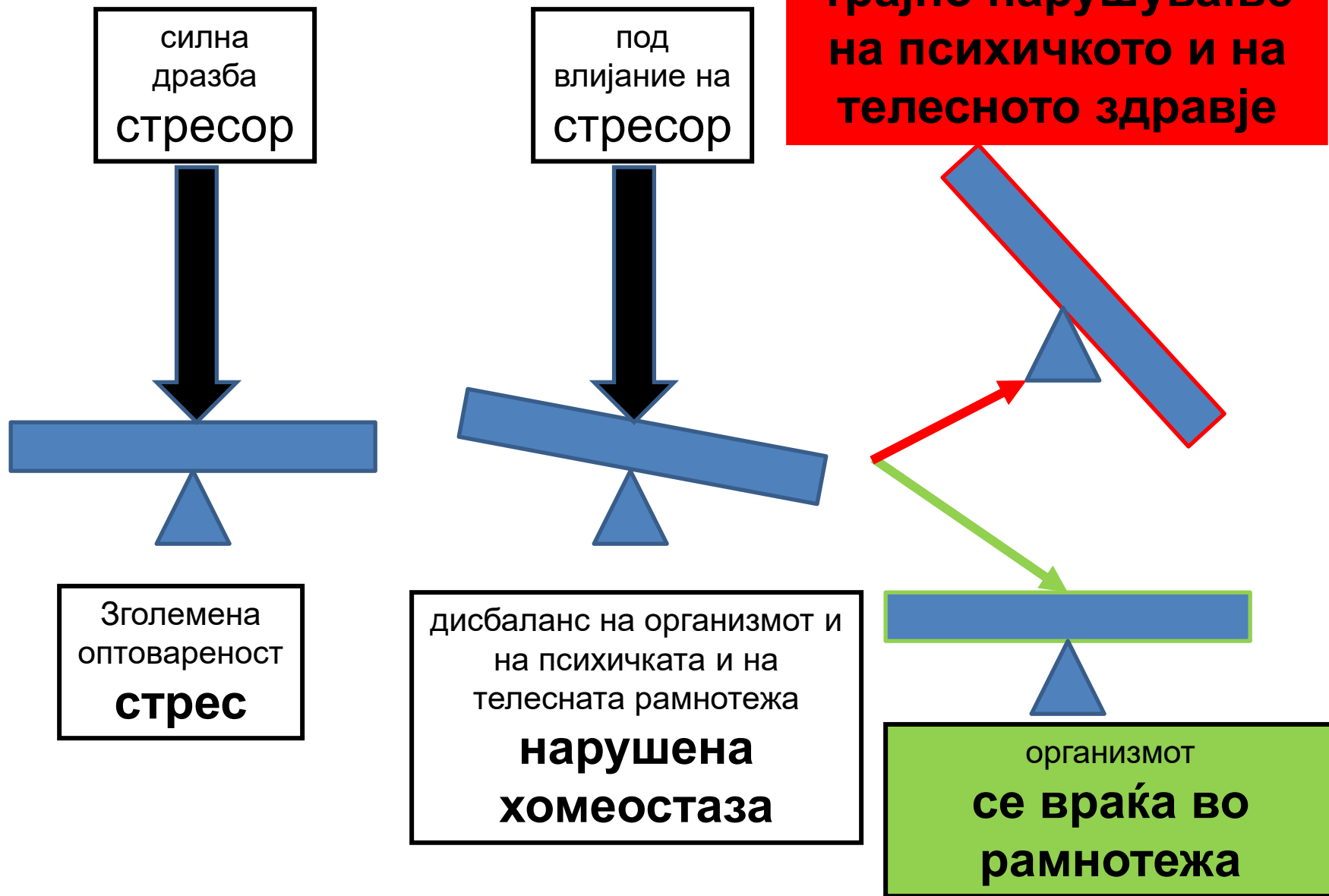


органски промени  
дисфункција  
на органите  
под дејство на  
психичкиот стрес  
нарушување на  
виталните физиолошки  
функции на организмот.

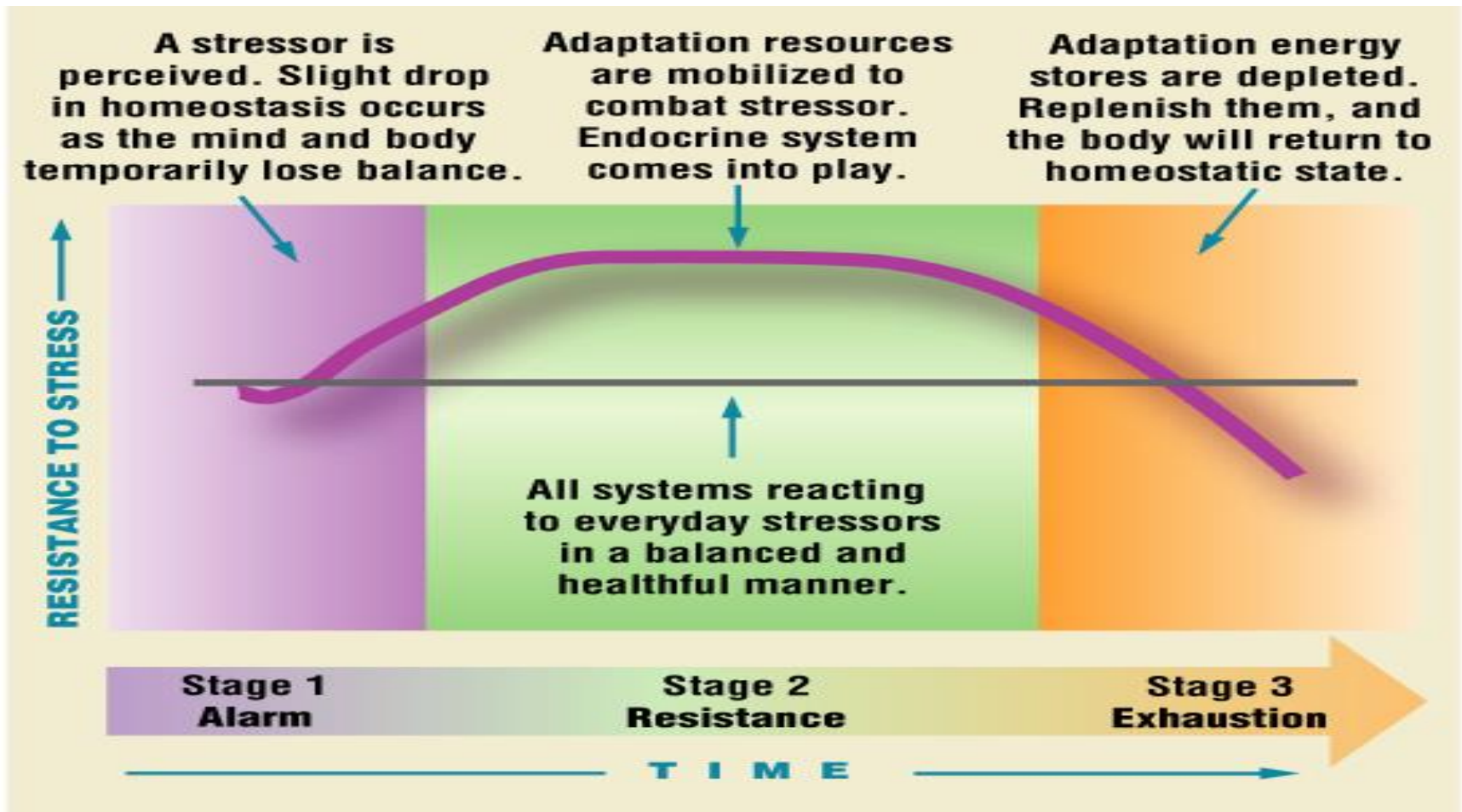
психички промени,  
се придружни  
пред се на  
емоционален план  
оваа психичка  
состојба се нарекува  
**дистрес**

# стресор/стрес-нарушена хомеостаза

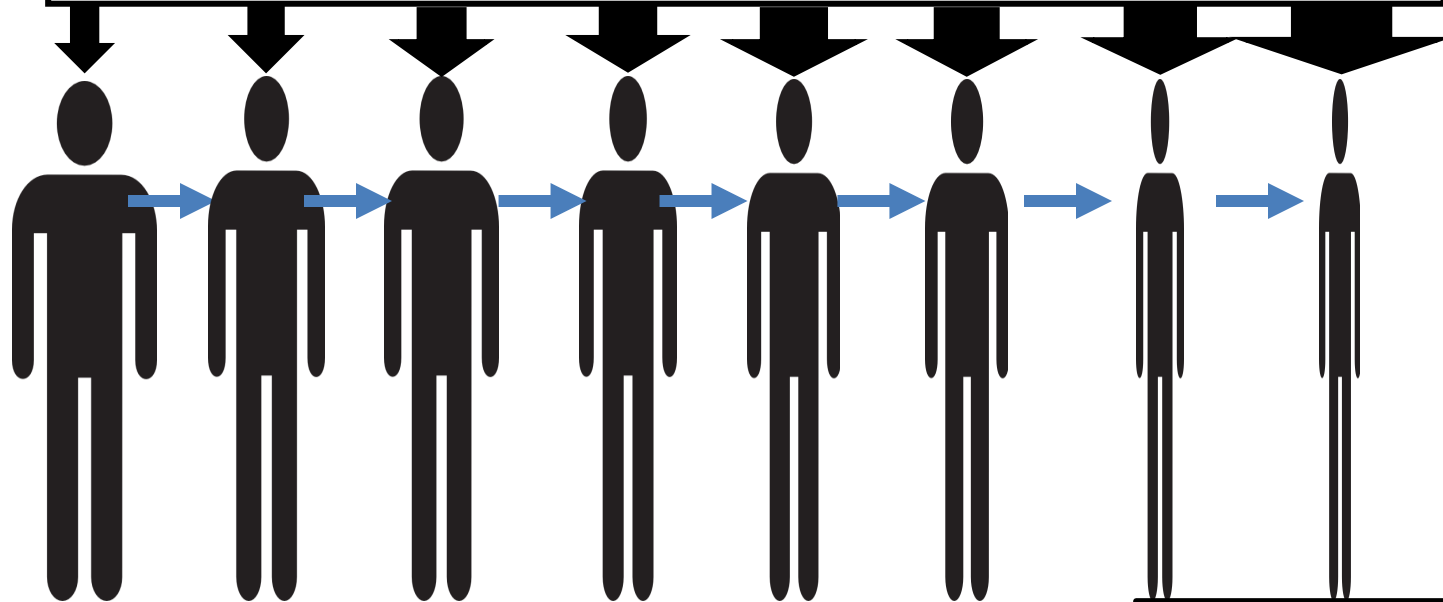
## ИСХОД



# Генерален адаптивен синдром



# Прекумерен продолжен стрес

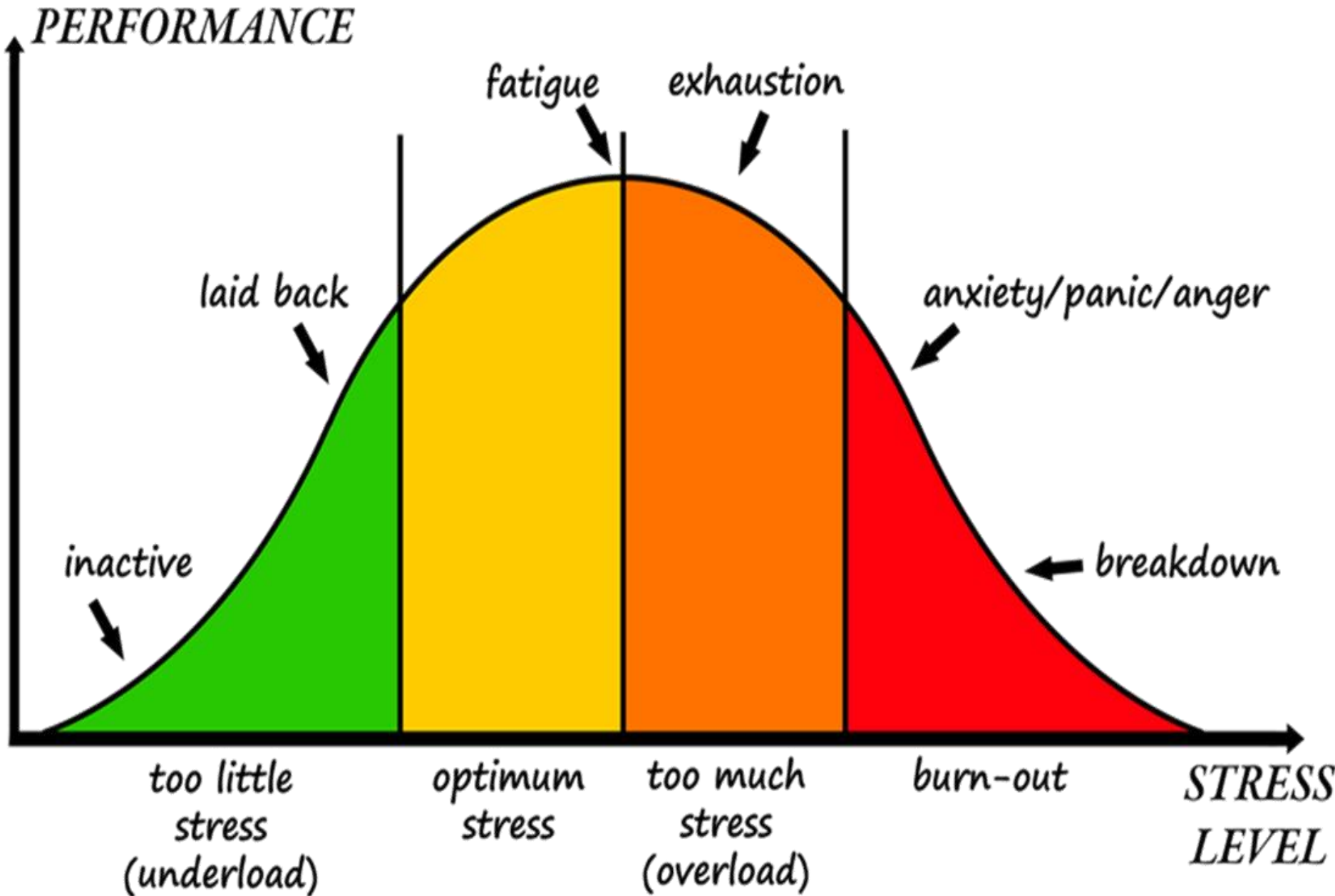


Предзнаци на "Burnout"

состојба на  
емоционална,  
ментална и физичка  
исцрпеност "Burnout"



# STRESS CURVE



# Разлика стрес vs “Burnout”

“Burnout” може да биде резултат на тежок и продолжен стрес, но тоа не е иста состојба

Стресот вклучува премногу притисоци кои поставуваат премногу физички и психички барања.

Луѓето под стрес се уште може да замислуваат, да мислат.

Ако можат да стават сè под контрола тие ќе се чувствуваат подобро.

Кај “Burnout” тоа не е доволно. Да се биде во “Burnout” значи да се чувствуваш празно, без мотивација, и неспособен за грижење за себе.

Луѓето со “Burnout” често не гледаат никаква надеж за позитивни промени во нивните ситуации.

Друга особено важна разлика е што додека сме под стрес обично сме свесни за тоа, но не секогаш забележуваме кога брнautот ќе се случи.

# Разлика стрес vs “Burnout”

## Стрес



- преангажираност
- емоциите се пренагласени
- продуцира ургентност и хиперактивност
- губиток на енергија
- води до анксиозни растројства
- примарната штета е физичка
- животот изгледа напорен

## “Burnout”



- деангажираност
- емоциите се затапени
- продуцира беспомошност и бесцелност
- губиток на мотивација, идеали, надеж
- води до одвојување од околината и депресија
- примарната штета е емоционална
- животот изгледа невреден за живеење

# Манифестации на “Burnout”



# Предупредувачки знаци и симптоми на “Burnout”

- “Burnout” е постепен процес кој се случува во текот на подолг временски период.
- тоа не се случува преку ноќ, но може да тлее
- ако не се обрне внимание на предупредувачките сигнали (знаците и симптоми) на “Burnout” кои се на почеток суптилни тие ќе стануваат полоши и полоши со времето

раните симптоми на “Burnout”, предупредувачките знаци се жолт картон дека нешто не е во ред и треба да се смени.

- ако се обрне внимание на овие рани знаци на предупредување, може да се спречи голем проблем.
- ако се игнорираат, на крајот ќе се појави “Burnout”

# Предупредувачки знаци и симптоми на “Burnout”



## Физички

- чувство на постојан замор
- ослабен имунитет - чувство како да сме болни
- чести главоболки, болки во грбот и мускулите
- промени во навиките на спиење и јадење



## Емоционални

- чувство на неуспешност
- самосомнеж,
- беспомошност
- одвоеност,
- губиток на мотивација
- циничен и негативен поглед на нештата
- намалено чувство на сатисфакција и постигнувања



## Бихевиорални

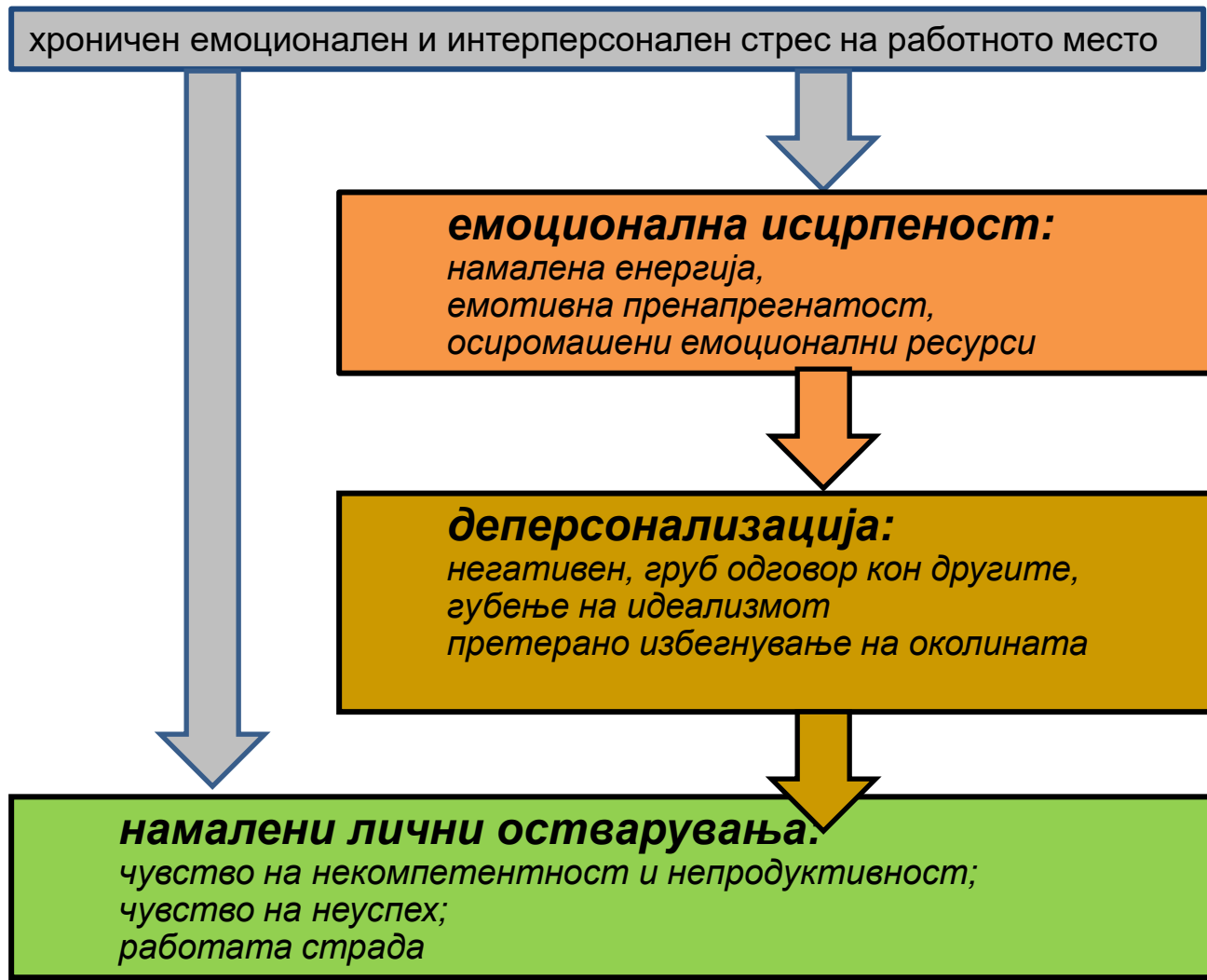
- повлекување од одговорностите
- изолација
- повеќе време да се заврши работа
- за справување со проблем- храна, лекови и алкохол
- празнење на фрустрациите врз другите
- доцнење, одење рано од работа



# Може да прети “Burnout” ако:

- секој ден е лош ден
- грижата за работата или животот изгледа како целосно губење на енергија
- постојано чувство на исцрпеност
- чувство дека тоа што се прави не ја менува состојбата и дека никој не го цени

# Maslach-ов мултидимензионален модел на burnout





## Типови на “Burnout” според Skovholt

### “Burnout” на значењето на работата

- работата повеќе не е доволно значајна/не дава цел за живеење - егзистенцијална криза
- активностите изгледаат рутински и досадни
- се нема чувство на корисност

### “Burnout” (на грижата кон работната околина)

- кога постои нарушување во односот кон колегите во процес на приврзаност, активно вклучување и сепарација
- се акумулира чувството на осиромашеност во комуникацијата,
- се генерира негативна енергија и исклучување од работниот процес



## Генерални карактеристики на “Burnout”

- акутен или хроничен
- благ до тежок
- симптомите имаат тенденција да прогредираат ако не се откриени или ако се игнорираат
- манифестација во различни симптоми



### Физички симптоми.

- замор,
- прекумерна исцрпеност,
- напнатост,
- несоница,
- физичка болест,
- ниска енергија



### Когнитивни симпт.

- негативен став кон работата,
- сомнеж,
- концентрација,
- тешкотии со меморијата,
- заборавеност,
- фокусирање на негативни елементи



### Психолошки симптоми:

- здодевност
- чувство на изгубена контрола или преплавеност,
- незадоволство,
- вина,
- променливо расположение,
- фрустрација,
- лутина,
- беспомошност,
- безнадежност,
- цинизам,
- анксиозност,
- ниска самодоверба,
- плачливост,
- ужаснатост од работата,
- немоќ

### Интерперсонални симптоми:

- повлекување од колегите,
- повлекување од пријателите и семејството,
- изолација,
- избегнување на други,
- агресивност кон околината



### Симптоми на повлекување од работните активности:

- неспособност да се грижи за работата,
- возстанување од работа,
- размислување за откажување од работата.



### Симптоми на квалитетот на работата

- пад на квалитетот на работата
- намален ентузијазам
- губиток на интерес
- намалена мотивација
- неефективност
- работење небитни наместо важни активности



# РАБОТА ВО ГРУПИ

## Причини за брнаут

- работата
- ЖИВОТНИОТ СТИЛ
- одредени особини на личноста.

# Причини за “Burnout”

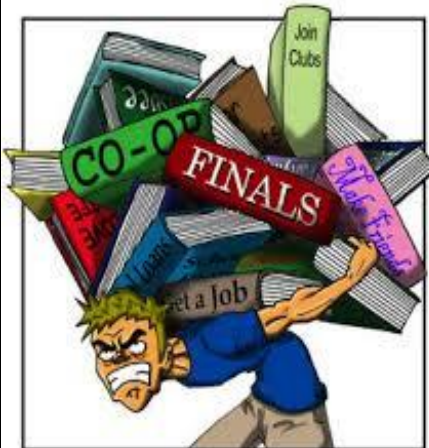
## Работа

- чувство на мала или никаква контрола врз работата
- недостатокот на признавање или награди за добрата работа
- нејасни работни задачи или премногу барања и очекувања
- монотона или работа која не нуди предизвик
- работење во хаотична средина или под висок притисок



## Стил на живеење

- премногу работа, без доволно време за одмор и дружење
- премногу улоги на работа
- преземање на премногу обврски, без доволно помош од други
- недоволно спиење
- недостиг на блиски, поддржувачки релации



## Црти на личноста

- перфекционистички тенденции, ништо не е никогаш добро
- песимистички поглед на себе си и светот
- пренагласена потреба да се контролира; Неподготвеност да се делегираат обврските
- високи аспирации-тип А личност



*perfectionism*



# Нивои на професионален развој и брнаут

- **професионалци почетници**

- *идеалите исчезнуваат кога ќе се соочат со реалноста на секојдневните работни задачи*
- *немаат доволно насоки за дејствување*
- *анксиозност при изведувањето на задачите*
- *наоѓање свој сопствен стил*
- *преокупација со работните задачи*
- *измешани емоции-фрустрација, страв, гордост, олеснување*

- **искусни професионалци**

- *голема веројатност да им биде здодевно и да се недоволно стимулирани*
- *работата станува предвидлива*



# Индивидуални варијабли

- незадоволени или спротивставени лични потреби
- способност да се толерира стрес
  - *варира од личност до личност врз основа на физиолошки, психолошки и развојни фактори*
  - *одговор на стресот ослободува хормони кои го активираат нервниот систем во зголемена будност и над-активност на многу од главните системи на телото*
  - *преживувањето на кризата има вредност, но често се пролонгира надвор од непосредната криза и може да резултира со различни проблеми кои негативно влијаат на здравјето и благосостојбата*
- грижливи тенденции
  - Типично се саможртвуваат на работа и дома
  - Се грижат за другите на сметка на сопствениот развој
- тешкотии во поставувањето граници и ограничувања
- потиснување/недискутирање на проблеми со чувствата
- лични животни стресови или кризи



## Дефинирање на идентитет главно преку работа

- треба да се продолжи со работа за да се чувствува компетентност и важност
- работата може да не пренасочи од лични проблеми или може да е потпора за која се држиме ако не се познаваме себе си
- висок е ризикот да станат компулсивни работници или работохолици кои добиваат адреналин со брзање со работата и роковите, оставајќи го личниот живот во хаос, со малку чувство на мир

## Верување дека е себично да се даде време и внимание на себе самиот (Зпати8ч.)

- Не сфаќајќи колку тоа всушност овозможува поголема ефикасност во нашата работа
- не разбирање дека само-почитувањето е одговорно за трошење време во грижа за себе





# Изменувања во начинот на мислење кои можат да водат до “Burnout”

- мисловни тенденции *стресните искуства да се сфатат изолирано* едни од други, наместо како низа на состојби кои имаат **кумулятивен ефект** кој води до ризик за “Burnout”. Ова е нагласено ако нема првични негативни последици од акцијата (на пр. работа до доцна, превземање на повеќе и повеќе, носење работа дома)
- верување дека лошите работи се со поголема веројатност да се случат на другите отколку на себе што доведува до потценување на потребата за превенција од “Burnout”
- несвесност за зголемување на ризикот
- верување дека постои доволна отпорност на негативните последици од стресот колку и да е голем и долготраен



***САМОТЕСТ ЗА СТЕПЕН НА  
ИЗРАЗЕНОСТ НА БРНАУТ***

# Прашалник за Burnout

Одговорете ги прашањата според следнава скала

1- никогаш, 2- ретко, 3- понекогаш, 4- често


Дали

- \_\_\_\_\_ сте загрижени навечер и дали имате проблеми со спиењето?
- \_\_\_\_\_ се чувствувате помалку компетентно или ефективно од порано?
- \_\_\_\_\_ се чувствувате непожелно или искористено на работа?
- \_\_\_\_\_ секогаш се чувствувате уморно дури и кога сте доволно наспани?
- \_\_\_\_\_ се плашите да одите на работа?
- \_\_\_\_\_ лесно станувате иритирани и лути?
- \_\_\_\_\_ имате повторувачки главоболки, болки во стомак или во долниот дел од грбот?
- \_\_\_\_\_ се чувствувате преплавно со работни обврски?
- \_\_\_\_\_ постојано гледате на часовникот кога сте на работа?
- \_\_\_\_\_ избегнувате разговори со колегите?
- \_\_\_\_\_ ригидно ги спроведувате правилата без да побарате покреативни решенија?
- \_\_\_\_\_ ја имате зголемено употребата на храна, алкохол или лекови?
- \_\_\_\_\_ автоматски покажувате негативен став кон околината?
- \_\_\_\_\_ претерано сте отсутни од работа?

Дали вашата работа

- \_\_\_\_\_ ви дава премногу обврски?
- \_\_\_\_\_ не ви дозволува паузи, време за ручек, боледувања или одмор?
- \_\_\_\_\_ бара долги смени или често прекувремено останување?
- \_\_\_\_\_ е платена премалку?
- \_\_\_\_\_ има недостаток од социјална-професионална поддршка?
- \_\_\_\_\_ зависи од фонд за финансирање кој е непостојан?
- \_\_\_\_\_ нема доволно средства да бидат исполнети сите цели на организацијата?
- \_\_\_\_\_ нема јасни правила?
- \_\_\_\_\_ се состои од толку многу различни задачи што прави да се чувствувате како да сте во делови?
- \_\_\_\_\_ бара да се справуваш со брзи промени во програмата?
- \_\_\_\_\_ бара да се справуваш со агресивни клиенти?

Вашиот скор се состои од вкупен скор од колоната за одговори \_\_\_\_\_



# ПРЕВЕНЦИЈА НА БРНАУТ РАБОТА ВО 3 ГРУПИ

- *ПРЕВЕНИРАЊЕ НА ЛИЧНО НИВО*
- *ПРЕВЕНИРАЊЕ НА НИВО НА РАБОТНА ОРГАНИЗАЦИЈА*
- *ПРЕВИНИРАЊЕ НА ПОШИРОКО ОПШТЕСТВЕНО НИВО*

# Како може да се спречи “Burnout” ?

## Пристапи кон системот

- ↓ стрес на работа (на пр. работни обврски)
- ↑ работно искуство
- обука ( грижа за себе, разрешување на конфликти, управување со времето)
- креирање на отворено, подржувачко, добро комуницирачко работно окружување
- нудење на редовни признанија на работните достигнувања
- програма за помош и сервиси за поддршка



## Пристап кон личноста

↓ стрес во личниот живот

наоѓање рамнотежа помеѓу одржување на личен и професионален живот

## Промена на работните навики



*работни часови*



*Темпо*

- *користење паузи*
- *НЕ-прекувремено работење*
- *одмори*
- *НЕ- непотребни состаноци*
- *ДА- дневни приоритети во работењето*



## Професионален развој

- семинари, конференции
  - нови вештини и интереси (компјутер...)
  - разјаснување на професионалните цели и вредности
  - спречување на здодевноста во работењето
- промена на работните задачи, методите кои се користат, времето распределено за задачите
- вклученост во различни работни задачи и улоги

## Претварање на работното место во место за личен раст

- естетика, личен комфор во канцеларијата
- смејте се, користете хумор, бидете весели на работа
- научете да се прифатите само како "доволно добар" вработен
- прифатете дека не е возможно да се работи со 100% капацитет, 100% од времето
- прифатете дека Б категорија квалитет на работа понекогаш е доволна





## Максимизирање на искуствата од професионалниот успех

- внимание на малите добивки и позитивниот фидбек
- давање на значење на фидбекот кој го добиваме од страна на другите

## Справување со сопствената личност



- управување со времето



- разрешување конфликти
- вештини за решавање проблеми



- техники за релаксација
- длабоко дишење, мускулна релаксација, музика, масажа

## Минимизирање на двосмислените загуби

- признавање дека некои луѓе доаѓаат и си одат
- разговор со колегите за добивање поддршка
- размислување за наученото од евентуалната загуба
- избегнување прекумерна блискост со колеги
- поставување јасни граници
- кажување **не** на неразумни барања



- консултации со колеги



## Охрабрување сам себе



## Прослава на сработеното - време со други



## Уживање во работата



## Користење на социјалните ресурси

- професионална поддршка од колегите
- насочување од надредените, ментори
- поддршка од семејството и пријателите
- стручно советување
- ограничување или елиминирање на нездрави релации



Поддршката обезбедува:

- директна помош
- емоционална удобност
- нови сознанија
- признавање на работата
- основа за споредба на реакциите
- ја намалува изолацијата
- се зголемува охрабрувањето, оптимизмот, хуморот



## внимание на физичкото здравје

- соодветна исхрана
- урамнотежено јадење, избегнување емоционално прејадување
- вежби (аеробик, јога, фитнес)
- соодветно спиење
- избегнување/ограничена употреба на кофеин, цигари, алкохол, дроги
- медицинска грижа (превентивна здравствена заштита, решавање на здравствени проблеми)





## **Зголемување на самосвесноста**

- За следење на знаците на сопствена исцрпеност
- за рамнотежа помеѓу грижата за себе и грижата за другите
- за разбирањето на сопствените потреби и мотивации и увид во сопственото однесување,
- За интеракција на личните идеали/аспирации со условите за работа и реалноста
- за рефлексija кон себе

## **Биди си свој тренер**

- самопоттикнување наместо самокритика
- потсетете се да ги гледате работите во перспектива
- секогаш на повеќе од еден начин погледнете и пријдете на одредена ситуација
- дали тоа ќе биде важно по 10 години?
- потсетувајте се на посветеноста за континуирана грижа за себе, раст и развој и потсетувајте се на причините поради кои го правите тоа
- изградете став на прифаќање на алтруистичен егоизам: задржување на сопствената благосостојба како света, со верување дека вашата обврска да бидете во благосостојба е неопходна за компетентна грижа за другите

## **Допирање на духовно-филозофски ресурси**

- молитва, медитација, религиозни практики
- читање духовни или инспиративни материјали
- поминување време во природата
- духовно советување
- потсетување на вредностите
- размислување за значењето на работата, животот

## **Посветеност на безгрижност и забава**

- поминувајте го времето во слободни активности, рекреација
- развивање и учествување во хоби
- користете хумор и смеа како ослободување од стрес
- потсетете се на позитивните искуства во животот

# Превенција на “Burnout”

- ако ги препознаеме предупредувачките знаци на надојдувачкиот “Burnout” треба да знаеме дека тоа само ќе се влошува ако ништо не превземеме.
- но ако превземеме чекори за да го вратиме животот назад во рамнотежа, може да се спречи “Burnout” за да не направи сериозно нарушување

# Едноставни совети за превенција на “Burnout”

- **Започнете го денот со релаксирачки ритуал.**  
Наместо нагло станување од кревет веднаш по будање, поминете најмалку петнаесет минути во медитација, пишување, правење нежни протегача, или читање на нешто инспирирачко
- **Здрава исхрана, вежбање и навики за спиење.**  
Здравата храна, редовната физичка активност и одморот прават да имаме енергија и издржливост за справување со проблемите.
- **Поставете граници.**  
Каже "не", кажувањето "не" овозможува да се каже "да" на работи кои навистина сакате да ги направите.
- **Земете дневна пауза од технолошките помагала.**  
Одредете секој ден време за целосно исклучување. На страна лаптоп, телефон, проверка на мејл.....
- **Негувајте ја својата креативна страна.**  
Креативноста е моќен противотров за “Burnout”. Обидете се со нешто ново, почнете забава, интересен проект, продолжете со своето хоби или најдете ново. Најдете активности кои немаат никаква врска со работата.
- **Научете како да управувате со стресот.**  
Кога сте на пат кон “Burnout”, може да се чувствувате беспомошни. Но имате многу повеќе контрола врз стресот отколку што може да мислите. Учењето како да управувате со стресот може да ви помогне да ја повратите својата рамнотежа

# How to Stress Less



“Adopting the right attitude can convert a negative stress into a positive one.” ~ Hans Selye



# **ОПОРАВУВАЊЕ ОД МАНИФЕСТЕН “Burnout”**

# Справување со “Burnout” : "Три R" или "O" пристап

- **Recognize** – **O**свестување – освестување на предупредувачките знаци на исцрпеност
- **Reverse** – **O**братност – поправање на штетата со управување на стресот и барање поддршка
- **Resilience** – **O**тпорност - градење отпорност на стрес со грижа за физичкото и емоционалното здравје

# Опоравување од “Burnout”

- Понекогаш е премногу доцна да се спречи “Burnout”.
- Ако веќе е помината црвената линија важно е “Burnout”-от да се свати многу сериозно.
- Обидот да се занемари “Burnout”-от и да се продолжи по старо може само да ги потенцира физичките и емоционалните оштетувања.
- Додека советите за спречување на “Burnout” се корисни пред целосната манифестација на “Burnout”, опоравувањето бара дополнителни чекори.



## 1 чекор УСПОРУВАЊЕ



При “Burnout” прилагодување на ставот и грижата за здравје не е доволно.

Потребен е напор да се успори со активностите или да се земе одмор.

Треба да се намалат сите можни обврски и активности.

## 2 чекор НАОЃАЊЕ ПОДРШКА



При “Burnout” повлекувањето е нормално

Но пријателите и семејството се важни.

ПОДРШКА од најблиските.

Едноставно споделување на ублажува дел од товарот.

## 3 чекор РЕЕВАЛУАЦИЈА НА ЦЕЛИ И ПРИОРИТЕТИ



- “Burnout” е неоспорен знак дека нешто важно во животот не функц. Запоставено е нешто многу важно за личноста
- Треба време да се размисли за надежите, целите и соништа.
- “Burnout” е можност да личноста го смени правецот на однесување.



# Осознавање на загубите

- “Burnout” -от со себе носи многу загуби, кои често може да бидат непознаени.
- Непознаените загуби се стапица за блокирање на многу од енергијата.
- Тоа одзема огромен дел од емоционалната контрола и ја држи личноста надвор од чувството на болка за овие загуби.
- Препознавањето на овие загуби дозволува да се тагува за нив и да се ослободи заробената енергија и опоравување од “Burnout”.

- Губење на идеалот или сонот кој постоел на почеток на работењето
- Губење на улогата или идентитет кои постоеле на почеток на работењето
- Губење на физичката и емоционалната енергија
- Губење на пријателите, забавата и чувството на заедништво
- Губење на самодовербата, самопочитта и чувството на контрола и владеење
- Губење на радоста, смислата и целта што ги прави вредни работата и животот

# Справување со “Burnout” на работа

- Најефективен начин за борба против “Burnout” - от на работата е да се престане да се прави она што се прави и да се направи нешто друго без разлика дали тоа значи менување на работното место или менување на кариерата.
- Но, ако тоа не е опција

## • **Активно дефинирање на проблемите.**

Проактивен наместо пасивен приод кон проблемите на работното место, вклучувајќи ги и стресовите на работа. Ќе се намали чувството на беспомошност, ако се изразат вистинските потреби. Ако се нема моќ за ова, да се разговара со претпоставениот.

## • **Јасен опис на работното место.**

Барање да се ажурира описот на работните задачи, должности и одговорности. Јасно искажување на реалните очекувања кои се исклучиво во описот на работата.

## • **Прашај за нови должности.**

Ако се работи истата работа долго време, треба да се проба нешто ново: друго одделение, ниво, различна материја....

## • **Земање одмор.**

Ако “Burnout” е многу изразен одморот од работа е неопходен (одмор, слободни денови, боледување). Времето треба да се искористи за полнење на батериите и барање на нова перспектива

# Заклучок

- Работата бара да се грижиме за себе-професионално и лично
- Постојат многу опции кои ќе ви помогнат во тоа
- ***Професионален и етички императив е да се спречи исцрпеност и Burnout, поради нас самите, колегите и професијата- тоа е од големо значење за сите***

# Што значи вашиот резултат 25-35

- Вие сте задоволни со вашата работа, без скоро никаков стрес поврзан со неа и без “Burnout” проблеми

# Што значи вашиот резултат 36-50

- Имате мала количина стрес поврзан со работата и не е веројатно да добиете “Burnout” .
- Погледнете ги оние прашања што сте ги рангирале со оцена 3 или повеќе и размислете како може да се редуцира тој стрес?

# Што значи вашиот резултат 51-70

- Делувате како да сте под умерен стрес на работа и имате шанси да добиете “Burnout” .
- За секое прашање што сте го рангирале со 4 или повеќе, размислете како може да се редуцира тој стрес.
- Ако е возможно, превземете нешто да го промените своето однесување или околностите во врска со оние работи кои најмногу ве вознемируваат.


# Што значи вашиот резултат 71-90

- **Покажувате високо ниво на стрес поврзан со работата и може да се појават симптоми на “Burnout” .**
- **Разгледајте ги опциите за намалување на стресот и превенција на “Burnout” .**
- **Обележете го секое прашање кое сте го оцениле со 4 или повеќе и рангирајте ги по ред од почнувајќи од она прашање кое најмногу ве засега до она кое најмалку ве засега.**
- **За барем три од прашањата кои најмногу ве засегаат направете листа на начини со кои можете да го редуцирате стресот и превземете нешто да го промените своето однесување или околностите.**
- **Доколку вашето тело покажува стрес, побарајте стручна помош.**

# Што значи вашиот резултат 91 +

- Делувате како да сте под загрижувачко ниво на стрес и се приближувате кон напреднатите фази на “Burnout” .
- Со некои промени во вашето однесување и околностите на работа вашите потенцијали за надминување на стресот поврзан со работата е се уште висок.
- Размислете за барање стручна помош за редукција на стресот и превенција на Burnout.





# **Затварање во круг со ПОЗИТИВНИ ПОРАКИ**