



Пише:

Светлана Живковић Симић – дипл. психолог - психотерапеут

20. 04. 2012.

СИМПТОМИ „САГОРЕВАЊА“ НА ПОСЛУ

У претходним бројевима сам дефинисала овај појам и навела неке од фактора који утчу на развијање овог синдрома – фактори личности, лоша организација посла, претерана строгост и критичност надређених, предуго радно време, стална неизвесност, лоши међуљудски односи и други.

Такође сам писала и кроз које фазе човек пролази док не дође до сагоревања – очекивање ружичасте стварности, освешћивање или спуштање на земљу, преиспитивање и период апатије.

Симптоми сагоревања

Пре свега морамо нагласити да је сагоревање на послу одговор на дуготрајни стрес коме је човек изложен. Свако дуготрајно излагање стресу доводи до испољавања разних симптома међутим оно што је овде највише изражено јесте осећање беспомоћности и фрустрираности. Међутим, као што смо видели до сагоревања не долази одједном, већ је потребан дужи временски период. Зато је битно да на време препознамо неке од симптома испољавања сагоревања да бисмо могли на време да делујемо и спречимо појављивање тежих симптома.

Симптоме испољавања сагоревања можемо поделити на:

1. Физичке
2. Емоционалне
3. Промене понашања

1. Физички симптоми

Пре свега долази до појаве умора. Овде наравно морамо разликовати умор услед рада који нестаје након одмора, и умор као нешто што је углавном присутно (нпр. будимо се уморни). Често долази до врло брзог замарања и осећаја малаксалости. Појављују се и хронични неодређени физички болови који немају реалну физичку основу. Веома су чести главобоља, несаница, бол у леђима, као и стомачне тегобе у виду честих пролива. Такође може доћи и до нагле промене телесне тежине – нагло мршављење или дебљање. Услед слабијег имунитета особа се стално разбољева. Постоји такође и повећана потреба за седативима, цигаретама, алкохолом итд.

2. Емоционални симптоми

Наравно и ови симптоми су бројни, и ја ћу се трудити да обухватим што већи број. Оно што се често јавља као први симптом је опадање



пажње – веома често се праве неке грешке у раду, или концентрација врло брзо почиње да опада. Такође се јавља и недостатак мотивације за одлазак на посао, тако да се извесна напетост може нарочито уочити недељом, када се спремамо за нови радни дан. Изражено је и осећање беспомоћности, јер често након више покушаја губи се нада да се нешто може променити. Ово после доводи до затворености, стално присутне туге и песимизма. Када ови симптоми дуже трају они доводе и до апатије, изолације, повлачење у себе, а појачава се и доживљај безвредности. Веома је изражен у губитак самопоуздања и самопоштовања који се испољава не само на послу већ и у другим областима живота.

3. Промене у понашању

И ове промене су бројне. Пре свега долази до губитка концентрације. Запослени се често жале да не могу да се сконцентришу како треба на неки посао. Ово прати и забравност. Такође је изражен и негативан став према послу где се углавном виде само лоше стране неког посла, али не и добре. Може се јавити и претерана осетљивост, нервоза и напетост, импулсивност, што може довести и до избијања сукоба са осталим запосленима радницима. Ти сукоби прво почињу на вербалном нивоу као

пецкање, неадекватно критиковање, сталним окривљавањем других за своје неуспехе, да би касније они постали све учесталији и усмерени на више људи у радном окружењу, Ови сукоби временом постају све учесталији, а некада се завршавају и физичким обрачуном. Овде је главни проблем тај што своје незадовољство не испољавају према стварном извору проблема већ, услед недостатка самопоуздања, га испољавају према својим најближим сарадницима.

С друге стране уколико је код радника присутан извесан степен депресије он се може испољавати и кроз незаинтересованост за посао, избегавање радних задатака и препуштање другима да то обаве уместо њега.

Ово су били неки од симптома сагоревања. Наравно, не значи да уколико имате један или два симптома да имате проблем сагоревања. Потребно је присуство више симптома, као и извесно време у коме они истрајавају да би се „сагоревање“ дијагностиковало као проблем. Уколико имате више ових симптома време је да предузмете неке кораке.

Светлана Живковић Симић
Дипл. Психолог – психотерапеут
066 234 777, cecazivkovic@sezampro.rs