



Пише:

Светлана Живковић Симић – дипл. психолог - психотерапеут

27. 04. 2012.

ПРЕВЕНЦИЈА И ТЕРАПИЈА ПРОФЕСИОНАЛНОГ САГОРЕВАЊА



У претходним бројевима сам дефинисала овај појам и навела неке од фактора који утичу 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, осветљавање или спуштање на земљу, преиспитивање и период апатије.

У прошлом броју сам писала о симптомима сагоревања и навела сам да се они могу манифестовати на физичком, емотивном и нивоу понашања.

Из свега што је до сада наведено може се видети да је професионално сагоревање системски процес, а не индивидуални и тако му треба и прилазити.

Промене у радним организацијама

До сада се није много говорило о овој теми, или се она посматрала из неког другог угла. Међутим, чињеница је да овај проблем је све уочљивији, а мислим да ће у будућности тај проблем бити још већи. Зато је потребно да у предузећима обучавамо људе који раде са људима да на време препознају прве знаке професионалног сагоревања.

Да бисмо на време препознали постојеће знаке потребно је развити климу поверења и кооперације пре свега са психолозима, социјалним радницима, непосредним руководиоцима. Мора да постоји изванредан степен поверења у оног ко поседује ове информације. Ако препознавање оваквих знакова користимо да би људе отпуштали или слали на принудне одморе, при-

родно је да ће их они крити, све до потпуног слома.

Наравно да би требало обратити пажњу и на све оне факторе у оквиру организације који утичу на развијање овог синдрома. Руководиоци који имају своје тимове, морају водити рачуна о карактеристикама и специфичностима сваког њиховог члана. Нарочито је важно створити и добру атмосферу на послу, побринути се да посао буде добро распоређен. Веома је битно и поштовати туђе мишљење, као и давати повратне информације о успешности обављеног посла.

Наравно све ово је јако сложено и не бих се много задржавала на овој теми. Можда вам то може деловати и као „немогућа мисија“ у нашим условима, али однекле се мора почети.

Шта ми можемо предузети?

Пре свега морате знати да је лечење сагоревања тежак посао, јер подразумева промену саме особе и радне околине, а некада и самог посла. За почетак, разговарајте са својим непосредним руководиоцем о могућности пребацивања на неко

друго радно место. Ово некада може бити веома лековито. Нека истраживања су показала да је на сваких пет година потребно правити неке промене на послу и да то омогућава много боље радно функционисање.

Уколико постоје конфликти са колегама потребно је да их на време решавате. Уколико много више радите него остали можете тражити да се преиспитају ваша задужења и одговорности и евентуално смање. Уколико вам неки посао теже иде, можете тражити неку додатну обуку.

Пре него што било шта почнете да предузимате покушајте да **идентификујете узрок сагоревања, и онда ћете знати одакле ћете почети.**

Кораци које још можете предузети

1. Покушајте да редефинишете своје циљеве
2. Уколико имате много обавеза код куће и на послу смањите их.
3. Научите да управљате стресом – у ту сврху постоје антистрес програми на којима мо-

жете научити извесне технике релаксације, као и суочавања са проблемима.

4. Покушајте више да се одмарате и више времена проводите у природи или се рекреирајте.

5. Узмите годишњи одмор без обзира на количину посла, и сваки дан правите мање паузе како бисте се реорганизовали.

6. Научите да кажете „не“ када вам нешто не одговара

7. Развијајте своје самопоуздање и самопоштовање, јер ћете само на тај начин моћи да се суочите са стварним извором проблема и да га решавате. Уколико имате мањак самопоуздања, постоје тренинзи на којима се то учи. О томе ћу писати у следећем циклусу.

Надам се да вам је ова серија чланака о „сагоревању“ на послу отворила неке нове видике како везане за посао, тако везане и за вас саме. Сада када знате симптоме и уколико их препознајете, учините кораке ка њиховом превазилажењу. Уосталом у свакој фирми постоје стручне службе које вам могу помоћи.

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