

# **SINDROMUL** ***ARDEREA PROFESIONALĂ***

Tataru Lidia, psiholog Colegiul de Ecologie

# Sindromul „Arderea profesională”

– Termen introdus în 1974 de către psihologul american Freudenberger, conform căruia arderea profesională reprezintă *“epuizarea energiei specialiștilor, ce se simt epuizați de problemele altor persoane.”* Acest simptom se mai numește **Burnout**, adică, **sindromul epuizării emoționale și fizice.**

– „Arderea” reprezintă *sindromul epuizării emoționale, depersonalizarea și micșorarea nivelului de realizări personale, care poate apărea la persoanele, activitatea cărora presupune comunicare strânsă cu alte persoane.* Este reacția organismului la supraoboseală emoțională cronică, provocată de comunicarea excesivă cu alte persoane, mai ales, dacă acestea au careva probleme sau neplăceri (C. Maslach)

– *”Mecanism de apărare psihologică elaborat de organism sub formă de excludere totală sau parțială a emoțiilor ca răspuns la anumite acțiuni psihotraumatizante”* (V.Boico).

# Consecințele sindromului „Arderea profesională” /*Burnout*/:

- \* Ștergerea hotarului dintre muncă și viața personală.
- \* Apariția surmenajului, cefaleii, insomniei, iritabilității asteniei, tulburări psihosomatice, depresie, pierderea motivației față de activitate.
- \* Evaluarea montajelor negative față de muncă și alte persoane; senzația de îngustare a libertății de alegere; pierderea umorului sau transformarea lui în „umor negru”, sarcastic.
- \* Apariția sentimentului că toate acțiunile sunt făcute prin constrângere, dar nu în rezultatul propriei alegeri.

# Simptomele sindromului „Arderea profesională”

Simptome fizice	Simptome comportamentale
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Oboseală</li><li>▪ Senzația de epuizare</li><li>▪ Astenizare</li><li>▪ Dureri de cap frecvente</li><li>▪ Tulburări în tractul gastro-intestinal</li><li>▪ Obezitate sau insuficiență de greutate</li><li>▪ Îmbolnăviri frecvente</li><li>▪ Receptivitate față de bolile infecțioase</li><li>▪ Tulburări ale somnului (Insomnie/somnulență)</li><li>▪ Schimbarea poftei de mâncare (lipsa/exces)</li><li>▪ Receptivitate față de schimbările indicilor mediului extern</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Intervine incapacitatea de a lua decizii</li><li>• Munca devine dificilă</li><li>• Nedorința de a merge la serviciu</li><li>• Amânarea întâlnirilor de serviciu</li><li>• Îndeplinirea formală a activității de a completa documente</li><li>• Izolare, distanțare de colegi</li><li>• Vine devreme la serviciu și rămâne peste program sau vine târziu și pleacă devreme</li><li>• Își ia lucru pentru acasă</li><li>• Lipsa dorinței de a vedea copii</li><li>• Sentiment mărit de responsabilitate pentru alții/ evitare crescândă</li><li>• Montaj general negativ pentru perspectivele de viitor</li><li>• Abuzul de alcool și/sau droguri</li></ul>

# Simptomele sindromului „Arderea profesională”

Simptome afective	Simptome cognitive
<ul style="list-style-type: none"><li>• Anxietate</li><li>• Pierderea simțului umorului</li><li>• Indiferența, sentimentul de plictiseală</li><li>• Epuizare emoțională</li><li>• Sentimentul permanent de culpabilitate, eșec</li><li>• Sentiment vină, de furie, suspiciune</li><li>• Iritabilitate excesivă</li><li>• Dispoziție scăzută</li><li>• Sentiment de neliniște nedefinită</li><li>• Micșorarea nivelului de entuziasm</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Neîncrederea în sine</li><li>• Pesimism</li><li>• Nivel jos de concentrare a atenției</li><li>• Rigiditatea gândirii, utilizarea stereotipurilor</li><li>• Incapacitatea de a lua decizii</li><li>• Atitudine cinică față de elevi, părinți, colegi</li><li>• Îndoieli în utilitatea muncii, dezamăgire în profesie</li><li>• Gânduri despre schimbarea profesiei</li></ul>

# Etapele sindromului „Arderea profesională”

Psihologul C. Maslach evidențiază *trei etape*:

**1.Epuizarea emoțională** (senzație de oboseală sistematică și dezechilibru emoțional provocate de sarcinile de la locul de muncă, indispoziție, lipsa bucuriei la succes, insatisfacție de activitatea preferată).

**2.Depersonalizarea** (presupune lipsa emoțiilor, prevalează montajul negativ și izolarea față de persoanele cu care anterior relaționa pozitiv, sentimentul singurătății, relație cinică cu elevii, colegii).

**3.Micșorarea nivelului propriilor realizări** (incapacitatea de a-și aprecia pozitiv reușitele, frustrare, sentimentul că nu este omul potrivit la locul potrivit, apare dorința pentru alte domenii de activitate).

# Cauzele epuizării profesionale?

- ✓ Cerințe excesive la locul de muncă.
- ✓ Strategii de conducere neuniforme.
- ✓ Creșterea sentimentului de insatisfacție profesională.
- ✓ Insuficiența sau lipsa colaborării între personal.
- ✓ Fluctuația înaltă de cadre.
- ✓ Dezvoltare de atitudini critice , negativiste față de colaboratori.
- ✓ Viață dezechilibrată, spirit de competiție exagerat, rivalități între colegi.
- ✓ Confuzie între valoarea personală și performanțe profesionale.

# Cine este supus riscului de „epuizare profesională”?

\* Conform psihologului Freudenberg predispuse epuizării profesionale sunt persoanele cu anumite particularități individuale:

- ✚ Rigiditate;
- ✚ Caracter închis;
- ✚ Introversiune;
- ✚ Nivel înalt de sensibilitate și empatie;
- ✚ Anxietate;
- ✚ Responsabilitate excesivă;
- ✚ Perfecționism;
- ✚ Tendința spre succes;
- ✚ Convingerea persoanei că el este unicul care poate face această activitate;
- ✚ Incapacitatea individului de a delega atribuțiile;
- ✚ Insuficiența sau lipsa intereselor în afara serviciului;
- ✚ Munca îndelungată cu înaltă intensitate.



# Profesorul predispus sindromului „Arderea profesională”(după V. Gorincioi):

- Gradul satisfacției în muncă/ insatisfacție;
- Gen feminin;
- Stagiul de muncă(1-10 ani);
- Scoruri mari la stres;
- Nevrotism/stabilitate Scoruri mari la nevrotism;
- Temperament coleric, melancolic;
- Vârsta (22-35 ani);

# Preântâmpinarea apariției sindromului „Arderea profesională”

- \* NU așteptați că starea gravă va trece de la sine. Acționați. Acordați-vă suficient timp pentru somn, odihnă, meditații.
- \* 1. Separați problemele profesionale de cele personale.
- \* 2. Munciți la serviciu și odihniți-vă acasă, determinați scopurile și posibilitățile de creștere profesională.
- \* 3. Cunoașteți-vă propria personalitate, pentru a alege cea mai bună reacție contra stresului (stresul poate intensifica și cauza epuizarea).
- \* 4. Învățați metode de depășire a stresului ocupațional (metode de relaxare, tehnici de meditație).
- \* 5. Discutați probleme ce evoluează în procesul muncii. Vorbiți despre ele familiei, prietenilor și colegilor de serviciu.
- \* 6. Faceți întreruperi de muncă în vederea fortificării sănătății emoționale și igienei mentale.
- \* 7. Organizați-vă eficient timpul liber.
- \*

# Strategii în învingerea sindromului „Arderea profesională”

1. Conștientizarea faptului că problema dată există.
2. Acceptarea responsabilității pentru realizarea unor acțiuni, legate nemijlocit de problema dată.
3. Reducerea unei clarități cognitive.
4. Priviți la viață cu optimism, folosiți formule de autosugestie.
5. Aplicați metode, exerciții de relaxare, de respirație, tehnici de meditație, ce permit învingerea sindromului arderii profesionale.

# Metafora *Totul e în mâinele tale*

- \* Într-un oraș vechi, trăia un om foarte înțelept. Slava despre înțelepciunea lui a ajuns departe de orașul natal. Veneau oameni după sfat, povață din alte orașe. Dar ca și-n orice oraș trăia în orașul acela un om foarte invidios, care a hotărât să formuleze așa o întrebare, la care înțeleptul nu ar putea răspunde și care ar arăta că nu mai este el foarte deștept. Odată se plimba omul invidios pe câmp, a prins un fluture și s-a gândit: Îl voi întreba pe înțelept ce fel de fluture am eu în palme – viu sau mort? Dacă el va răspunde - viu, eu voi strânge palmele și fluturii va muri, iar dacă va spune-mort, voi deschide palmele și fluturii va zbura. Iată atunci vor înțelege toți, cine este mai deștept dintre noi. Totul așa și s-a întâmplat. Invidiosul a luat fluturii în palme și s-a dus să-l caute pe înțelept. Îl găsește în mijlocul orașului printre multă lume și-l întreabă: *Zice lumea că ești înțelept, spune-mi atunci ce fel de fluture am eu în palme – viu sau mort?* Și atunci înțeleptul, care cu adevărat era înțelept a spus: ***Totul e în mâinele tale. Noi contribuim la făurirea propriei sorti! Ne făurim propriul viitor.***