BURNOUT-UL, EFECT AL SUPRASOLICITĂRILOR COTIDIENE

Alin Ioan CREȚU
CZU: 159.944.4 + 613.731 alincretupsi@gmail.com

Tsunami-urile economice, politice, militare etc., care nivelează totul, fără să ne întrebe nimic, afectează socialul ca ansamblu uman, respectiv pe fiecare persoană în parte, indiferent unde s-ar afla, până în cele mai profunde fibre. Efectul fluturelui cunoscut și ca *Teoria haosului*, care părea de neconceput până recent, își face tot mai simțită prezența, afectându-l inclusiv pe omul de la țară care stă în cel mai îndepărtat cătun, fără ca el să își dorească asta. Nu mai știm cu ce ne hrănim, ce bem, ce respirăm, ce medicamente luăm etc., adică ce conțin acestea, în ce condiții au fost produse și așa mai departe. Am pierdut contactul cu natura și cu semenii, înconjurându-ne de gadget-uri fără suflet, care, în schimb, ne creează plăceri, inducându-ne, pe de altă parte, probleme care nu existau.

Majoritatea oamenilor au un stil de viață agitat, nu se odihnesc suficient, muncesc foarte mult, se suprasolicită psihic.

Sindromul oboselii cronice – burnout – este o tulburare care a apărut odată cu civilizația modernă, cu suprasolicitarea. Îl au toți oamenii, în proporții variabile, deoarece uită de propriile limite. Se estimează ca 0,25% din populația emisferei nordice a Terrei – adulți și copii – suferă de sindromul de oboseală cronică [1].

Pentru a înțelege mai bine conceptul de burnout, acesta a fost metaforizat ca fiind procesul prin care individul „arde” (în lb. eng. *burn* – a arde) cu o flacără mare și apoi, se stinge, ca un chibrit. Christina Maslach a descris burnout-ul ca fiind *„o stare de epuizare fizică, emoţională şi mentală marcată de epuizare fizică şi oboseală cronică, sentimente de neajutorare şi disperare, depersonalizare, stimă de sine şi atitudini negative faţă de muncă, de viaţă şi alte persoane, care poate apărea printre indivizi care au profesii ce presupun contactul permanent cu oamenii”*[2]. Așadar, în perspectiva acesteia, burnout-ul constă din scăderea energiei („a fi activ” devine

tot mai dificil), sentimentul de eşec în vocaţie, muncă excesivă nerecompensată semnificativ, sentimentul de neajutorare şi incapacitatea de a vedea o cale de ieşire şi de a rezolva problemele, cinismul şi negativismul despre sine, despre alţii, despre muncă şi lume în general.

Burnout-ul reprezintă sindromul stresului cronic la locul de muncă. Este un proces ce se dezvoltă lent, care duce la epuizare emoțională și retragere socială. Diferența dintre stres și burnout constă în aceea că în timp ce atunci când persoana este stresată simte că este depășită de situație (prea multă presiune, prea multă muncă etc.), iar în cazul burnout-ului, are sentimentul că nu este suficient/îndeajuns de motivat (prea puțină motivație, prea puțină energie pentru a se remonta, prea puține speranțe pentru o reușită). Stresul implică asumarea prea multor responsabilități, în timp ce burnout-ul implică ruperea de toate aceste responsabilități.

Oboseala reprezintă starea de astenie, scăderea capacității de adaptare la efort fizic și psihic. Ea poate apărea după o noapte de nesomn sau după o perioadă de examene, de stres intens fizic sau psihic, de suprasolicitare, după o perioadă în care s-a trecut printr-un șoc emoțional, după o boală în convalescență, chiar după vacanță sau zile libere, deoarece nu se mai păstrează ritmul de viață obișnuit. De multe ori, se exagerează, amânând frecvent și mult ora de somn. Adaptarea este dificilă, producându-se în decurs de câteva zile.

Oboseala cronică se poate constata când, după trezire, organismul „nu funcționează” fără substanțe activatoare, de obicei cafea sau sucurile bazate pe cola și când scade glicemia. Obosiții cronic sunt de obicei stresați, mai sensibili la boli, morocănoși, cearcănele fiind parte distinctivă a faciesului lor, pesimismul făcându-și loc în viața lor, evenimentele neutre percepându-le ca fiind negative. Își propun să facă foarte multe lucruri, dar nu reușesc să realizeze decât unele. Datorită stărilor emotive, se observă tremurături ale mâinilor, transpirație în exces, orice evenimente din proximitate îi impresionează, manifestarea unor ușoare amețeli, mici pierderi de memorie, scăderea concentrării atenției, a vitezei de reacție, inabilitatea asumării sarcinilor, nervozitate și agitație, orice efort chiar

minim fiind foarte dificil de depășit. Nonperformanța, ca urmare al acestui lanț de fenomene, duce la panică, consumarea medicamentelor în exces. Această stare de oboseală, de astenie, permanentă sau recidivantă, inexplicabilă, fiind un complex de factori fizici și psihici, care nu dispare după odihnă, nici după eliminarea suprasolicitărilor și a stresului, ci chiar se accentuează și, în general, durând minim șase luni, își va pune amprenta asupra vieții personale, sociale și profesionale, devenind un stil de viață. Câte ore se pierd în trafic sau la televizor vizionând emisiuni care pot încărca mintea negativ? Burnout-ul, prin dereglări și non-odihnă, poate duce spre: tumori cerebrale, depresie, Alzheimer.

Diagnosticul de oboseală cronică este pus corect prin investigații, prin excluderea celorlalte cauze și prin persistența simptomatologiei. Sindromul burnout, are o largă paletă de ***semne care se aseamănă cu ale altor boli***, putând fi însoțit de frisoane, de artralgii (dureri articulare), inflamații migratorii însoțite de contractură musculară (cauză a cârceilor), de dureri și crampe musculare. Pot apărea ganglioni măriți în diferite zone ale organismului. De obicei, sindromul oboselii cronice apare cu tulburări de tranzit, cu manifestări de tip colon iritabil (diaree, constipație, colici, meteorism intens). Poate apărea cu palpitații, cu scăderi ale tensiunii arteriale (hipotensiune), nervozitate, anxietate, tulburări de somn.

Statistic acesta ***afectează*** predominant sexul feminin, cu viața activă, între 18-50 de ani, datorită faptului că are un reglaj mult mai fin pe neuroendocrin. Pe de altă parte, în familie, femeile sunt cele care se ocupă în proporție majoritară de detalii având mai multe activități. Trebuie să fie mămici având grijă de copiii care merg la școală, atente și la soți cum se îmbracă, să facă mâncare. Ies în trafic unde se aud multe claxoane. La locul de muncă își doresc să performeze; apare fenomenul de piramidă, elemente negative pe care creierul le înmagazinează., epuizând organismul.

Cercetările realizate până în prezent asupra intervențiilor specifice în burnout au dus la concluzia că acestea se împart în trei mari categorii: cele orientate spre persoană, cele orientate spre organizație și combinația dintre cele două tipuri de intervenție. Majoritatea

intervențiilor au dus la reducerea sindromului. Combinația primelor două tipuri de intervenții (orientate spre persoană și spre organizație) a avut efecte pozitive pentru cea mai lungă perioadă de timp (peste 12 luni). Totuși, efectele pozitive ale intervențiilor s-au redus odată cu trecerea timpului.

S-a ajuns la concluzia că tehnicile psihoterapiei cognitiv-comportamentale pot fi utile în tratarea simptomelor de stres, anxietate, respectiv burnout. Prin tehnici comportamentale, indivizii învață să își gestioneze mai bine emoțiile și reacțiile comportamentale. Prin disputarea cogniților iraționale, ei conștientizează erorile în gândire care au dus la activarea energetică în exces, având ca rezultat starea de epuizare.

Este foarte importantă ruperea cercului vicios al gândurilor predominant negative, care apasă peste noapte, devenind coșmaruri, a insomniilor etc. Psihodrama, prin punerea pe scenă a diferitelor roluri, inclusiv inanimate este extrem de eficientă, condusă de un bun psihodramatician. Psihodrama este o tehnică de grup/ştiinţă a sufletului, eliberând fiinţa umană de spaime, punând-o în contact cu îndoielile, dorinţele, blocajele şi visele sale pe care le explorează într-un cadru securizant, cu resursele ei cele mai adânci, spontaneitatea şi capacitatea infinită de a crea - pe care le redescoperă şi antrenează – facilitându-i stabilirea unui echilibru între exigenţele intrapsihice şi cerinţele realităţii, prilejuindu-i întâlnirea cu celălalt [3].

Referinţe:

1. http://www.fiisanatos.md/ro/news_item/ziua-internationala-a-oboselii-cronice-si-a-disfunctiilor-imunitare.html
2. MASLACH, C., JACKSON, S. E. Burnout in health professions: A social psychological analysis. In: SANDERS, G. S. and SULS, J. (eds.). *Social Psychology of Health and Illness*, Erlbanm, Hillsdale, 1982, pp.227-251.
3. MORENO, J. L. *Psychotherapie de groupe et psychodrame.* Paris: Presse Univ. France, 1965.