



5 SUGESTII PENTRU PREVENIREA ARDERII PROFESIONALE





Aproape nouă din zece persoane suferă de stres la locul de muncă. După perioada pandemică fiecare al doilea angajat simte că este în pericol de epuizare.

Mai mult de jumătate dintre angajați suferă ocazional de dureri de spate, epuizare persistentă, tensiune interioară, apatie sau tulburări ale somnului. Și acum munca de acasă adaugă noi provocări.

De exemplu, un studiu LinkedIn arată că mai mult de 80% dintre angajații care lucrează de acasă spun că lucrează mai mult decât de obicei - aproximativ 30% dintre ei spun că lucrează cu patru sau mai multe ore mai mult în fiecare zi. Și fiecare al cincilea muncitor simte că este sub o presiune mai mare decât oricând pentru a performa și a respecta termenele limită. Un sfert dintre cei chestionați au spus chiar că consumul de meditație în timp ce lucrează de acasă le afectează concentrarea.

SIMPTOME

Primele simptome se observă atunci când nu mai putem face față activităților de la serviciu, nu putem oferi emoții pozitive celor din jur. Chiar și acasă omul pare oboșit, simte că e nemulțumit de propria persoană. Nu oferă emoții și nu acceptă să le primească.

De fapt, este vorba de supra-oboseală. Când un specialist se angajează, încearcă să se dedice profesiei și să ofere cea mai bună calitate. De regulă, entuziasmul durează aproximativ 5 ani. Dacă ulterior nu este susținut de colegi, începe să sufere și nu se poate dezvolta în continuare.

Sindromul burnout se mai numește depresie în muncă. Angajatul nu mai poate oferi ceea ce a dat la început.

De asemenea, apare oboseala fizică, aproape cronică. Omul devine mai agresiv, mai impulsiv. Nu îi place nimic, relațiile cu colegii devin ostile, dispare dorința de a face ceea ce i se cere, simte că nu este suficient apreciat.

Dacă altă dată se considera că burnout este doar sindromul șefilor, cercetările au arătat în timp că de depresie în muncă suferă mai mult angajații.

Oboseala cronică se asociază cu diverse tulburări somatice. Persoana poate avea dureri de cap, dureri ale articulațiilor, probleme cu vocea, cu vederea fără să i se găsească vreo problemă medicală. A doua etapă este cea de depersonalizare, când de la starea de entuziasm în muncă, omul ajunge la starea de cinism.

Apare, apoi etapa a treia și cea mai gravă - sentimentul de nerealizare. Persoana simte un eșec. În această stare, unele persoane, din nefericire, ajung să se sinucidă.

Burnoutul poate afecta persoane de orice vârstă. Chiar și cei tineri, care abia încep să muncească, pot trece prin asemenea depresii. Se întâmplă din cauză că adesea sunt suprasolicitați, lucrează fără pauze, nu au locuri de recreere, unde să mănânce, unde să-și schimbe hainele, etc. Toate duc la epuizare.

Dacă starea de epuizare durează mai mult de 20 de zile, angajatul trece în faza de oboseală cronică și există riscul să sufere de Burnout.

Îți propun un test care oferă o inventariere a potențialului risc de ardere profesională.



INVENTARIEREA POTENȚIALEI ARDERI PROFESIONALE

Instrucție: Indică pentru fiecare item cât de des ai resimțit situațiile de mai jos în ultimele 3 luni.

0 - Niciodată 1 - Ocazional 2 - Des
3 - Foarte Des 4 - Mereu

- 1. Simt puțin entuziasm pentru serviciul meu.
- 2. Mă simt obosit/ă chiar dacă dorm suficient.
- 3. Mă simt frustrat/ă atunci când îndeplinesc activitățile de serviciu.
- 4. Sunt iritat/ă, dispoziția variază brusc, devin nerăbdător/oare ușor.
- 5. Aș vrea să mă retrag de la toate sarcinile care mi sunt înaintate.
- 6. Am emoții negative sau mă deprimă serviciul.
- 7. Îmi este mai dificil decât de obicei să iau decizii.
- 8. Cred că nu sunt așa de eficient/ă cum aș putea fi.
- 9. Calitatea lucrului meu este mai scăzută decât ar fi trebuit să fie.
- 10. Mă simt fizic și emoțional istovit/ă.
- 11. Mă îmbolnăvesc des.
- 12. Am o dorință sexuală scăzută.
- 13. Mănânc/beau/fumez mai mult sau mai puțin decât de obicei din cauză situațiilor de la serviciu.

- 14. Simt o rigiditate emoțională pentru problemele sau nevoile altora.
- 15. Comunicarea cu șeful, colegii, prietenii și/sau familia este încordată.
- 16. Uit des.
- 17. Am dificultăți în a mă concentra.
- 18. Mă plictisesc ușor.
- 19. Am un sentiment de insatisfacție, parcă ceva este greșit sau lipsește.
- 20. Când mă întreb de ce mă ridic din pat și merg la serviciu, am un singur răspuns „pentru salariu”.



Dacă ai acumulat 0-25 puncte – faci față în mod adecvat stresului legat de serviciu.

Dacă ai scoruri între 26-40, ești stresat/ă și ar fi bine să întreprinzi acțiuni de prevenire, sugestiile care urmează ar putea să îți fie de mare folos dacă le-ai pune în practică.

Între 41-55 de puncte este nevoie de un plan de prevenirea arderii profesionale, este recomandabil să iai o pauză și să îți oferi timp pentru activități care te reîncarcă emoțional. O discuție cu un psihoterapeut te-ar ajuta să identifici erorile de gândire și convingerile limitative care contribuie la disconfortul tău emoțional.

Dacă ai scoruri între 56-80, suferi de ardere profesională și e recomandabil să dezvolti un plan de management al stresului alături de un psihoterapeut, posibil să ai nevoie și de tratament medicamentos pentru a putea depăși starea cu care te confrunți, dacă nu iei măsuri urgente.

Dar cum putem combate aceste efecte și cum putem să ajutăm angajații să obțină o stare de calm și bunăstare la locul de muncă?

În acest ghid, vă oferim 5 sfaturi care te ajută să practici mindfulness la locul de muncă. Ele te vor ajuta să intri mai des în “starea de relaxare” și vor lăsa gândurile și sentimentele neplăcute să treacă pe lângă tine.

SFATUL 1

MĂNÂNCĂ PRÂNzul CU ATENȚIE, NU-L ÎNGHIȚI

la-ți un moment pentru a te gândi cât de atent ești de obicei atunci când mănânci - micul dejun, prânzul sau cina. Acum probabil te întrebi... ce înseamnă “să mănânci cu atenție”? Este simplu: transformă-ți mâncarea în evenimentul principal și nu te lăsa distras - nici măcar de propriile gânduri. Sună mai ușor decât este.

Când mănânci cu atenție, scopul este să te concentrezi cu adevărat pe tine și pe mâncare. Poți exercita data viitoare când mănânci, punându-ți următoarele întrebări:

- **De ce mănânc acum? Chiar mi-e foame, sau doar mi-e un pic de poftă? Cum face foamea să se simtă corpul meu?**
- **Mănânc ceea ce vreau să mănânc sau îmi interzic să mănânc anumite lucruri și dacă da, de ce?**
- **Cum arată mâncarea mea? Ce gust are, cum o simt în gura?**
- **De unde știu când sunt plin? Cum se simte corpul când sunt sătul?**
- **Ce se întâmplă cu gândurile și sentimentele mele în timp ce mănânc? Sunt distras?**

Vei observa că să răspunzi la toate aceste întrebări poate fi o provocare. În mod normal, mâncăm automat și poate fi foarte dificil să fim atenți la ceea ce facem și simțim.

SFATUL 2

FĂ O PLIMBARE DUPĂ MUNCĂ

Să fim sinceri: tehnologia ne-a făcut leneși. Obişnuiam să mergem până la cutia poștală, dar acum ne verificăm e-mailurile și în loc să ne plimbăm prin supermarket, ne livrăm alimentele chiar la ușă.

Studiile arată că 40 la sută dintre oameni nu mai fac plimbări - și acest număr este în creștere. Și este, de asemenea, o adevărată rușine, pentru că o plimbare este una dintre cele mai frumoase și mai ușoare modalități de a-ți îmbunătăți sănătatea mentală și fizică.

Un studiu de la Harvard a demonstrat că oamenii care fac drumeții în mod regulat își pot reduce rata mortalității cu 23% în comparație cu oamenii care nu merg deloc.

În prezent, mai mult ca niciodată, cu atât de mulți oameni izolați și care lucrează de acasă, o plimbare poate face cu adevărat diferența. Așadar, de ce să nu îți iei puțin timp la prânz pentru a-ți deschide simțurile și a-ți explora din plin cartierul sau să te motivezi și să faci o plimbare în jurul blocului după muncă?

Vei vedea în curând că mersul îți limpezește mintea și te eliberează de tensiune. Sau de ce să nu faci o plimbare în timpul uneia dintre întâlnirile tale? Colegilor tăi le va plăcea să te întâlnească la aer curat.

Pune-ți următoarele întrebări pentru a îmbunătăți atenția în timp ce mergi:

- **Cum pot descoperi ceva nou, ceva ce nu am mai văzut până acum?**
- **Ce păsări văd în copaci?**
- **Cum miroase aerul?**
- **Cum se simte corpul meu?**
- **Unde observ tensiunea?**
- **Cât de repede merg și de ce?**

SFATUL 3

COMUNICARE SINCERĂ, NU AGRESIVITATE PASIVĂ

Știm cu toții cum este când există tensiune la locul de muncă. O atmosferă tensionată la o întâlnire poate avea efect asupra membrilor echipei - chiar și atunci când întâlnirea este online. Dar cum am ajuns aici? Ei bine, de obicei, pentru că este mai ușor să-i criticăm pe alții decât să vorbim despre propriile noastre sentimente și experiență - dacă facem asta, nu este nevoie să ne deschidem și să ne facem vulnerabili și în mod inconștient, deschiderea și vulnerabilitatea este ceea ce încercăm să evităm.

A comunica în mod conștient înseamnă să te concentrezi asupra ta în loc să-i ataci pe ceilalți. Poți face asta concentrându-te asupra corpului tău în timpul discuțiilor dificile și punându-ți următoarele întrebări:

- **Ce parte a corpului tău se simte tensionată?**
- **Cum se simte?**
- **Te concentrezi asupra ta în această discuție sau te concentrezi asupra celorlalți oameni de la întâlnire?**
- **De ce vrei să spui ceea ce vrei să spui?**

Aceste întrebări sunt concepute pentru a crea mici momente în care să-ți îndepărtezi atenția de la ceilalți și să o îndrepti spre tine, făcând spațiu între tine și sentimente tale. Acest lucru te va ajuta să utilizezi afirmația - Eu în loc de afirmația - Voi. Afirmația Eu mută automat atenția către tine departe de orice greșală percepută la alții, forțându-te să-ți exprimi propriile sentimente.

SFATUL 4

IA O PAUZĂ

Fără îndoială, au existat perioade stresante la birou, când ai avut atât de multe de făcut, încât tocmai ai luat prânzul la birou, între a scrie încă un e-mail sau a te pregăti pentru o prezentare importantă.

Și când lucrezi de acasă, s-ar putea să fii tentat să folosești pauza de prânz pentru a merge la oficiul poștal, pentru a merge la cumpărături sau pentru a te uita la televizor.

Dar dacă faci asta, corpul și mintea ta nu primesc pauza pe care o merită și de care au nevoie pentru a descompune hormonii de stres. Nu îți acorzi timpul de care ai nevoie pentru a te recupera și te întorci la birou mai stresat ca niciodată. Rezultatul: amânare, susceptibilitate ridicată la senzație de stres și presiune.

O modalitate grozavă de a invita atenția în viața ta este să începi prin a lăsa o pauză să fie într-adevăr o pauză. Aceasta înseamnă, mai presus de orice altceva, să te îndepărtezi de ecran și să nu te gândești sau să faci nimic legat de muncă pentru tot timpul în care ești în pauză. În schimb, folosește-ți pauza pentru a face ceva care să-ți permită să atenuezi cu adevărat stresul și presiunea. De ce să nu-ți iei un moment să mănânci cu atenție, să ieși la o plimbare, să organizezi o petrecere de dans solo în apartamentul tău - există atât de multe opțiuni.



SFATUL 5

REAȚII CONȘTIENȚE, NU AUTOPILOT

Fiecare dintre noi a reacționat exagerat când ne-am simțit provocați. De obicei, totul se mișcă atât de repede încât simțim că nici nu ne gândim înainte de a reacționa - vrem doar să ne apărăm.

Mai târziu, după ce s-a terminat, regretăm ceea ce am spus în momentul respectiv și ne dorim să fi acționat altfel. Credem că trebuie să existe o modalitate de a schimba modul în care reacționăm, pentru a ne asigura că nu ne vom ieși din fire imediat. Acum îți pui întrebarea: dar cum?

Ei bine, întotdeauna ajută să ne luăm un moment, să respirăm adânc și să ne observăm sentimentele. Ar putea suna banal, dar tocmai acel moment de observație poate fi atât de valoros - chiar dacă este și atât de scurt.

În acel moment, se întâmplă ceva incredibil de util: crezi distanță între tine și sentimente. Prin crearea distanței, îți oferi posibilitatea de a nu te identifica cu sentimentul, de a nu permite sentimentului să te controleze, iar acel proces de gândire îți permite să reacționezi într-un mod cu totul diferit.

Vei observa că distanța dintre tine și sentiment crește în timp, pe măsură ce continui să exersezi comunicarea deliberată, atentă. Emoțiile tale nu vor mai fi o bombă cu ceas și vei putea reacționa așa cum vrei, în loc să fii condus de sentimentele tale.

BENEFICII RESPIRO

Respiro este o platforma de consiliere psihologică și psihoterapie prin intermediul căreia te poți programa online la o consultație privată cu un psiholog care ți se potrivește ție. Alege unul dintre profesioniștii de pe site în funcție de problema care dorești să o soluționezi și începe să respiri altfel.

- ✓ Este posibilă achitarea online și poți să beneficiezi de susținere indiferent în ce colț al lumii te afli, doar la câteva click-uri distanță.
- ✓ Sănătatea emoțională este baza unei vieți echilibrate. Specialiștii sunt verificați, au experiență și îți oferim confidențialitate datorită video chat-ului încorporat în platformă care este securizat și respecta cerințele pentru protejarea datelor cu caracter personal.

Ai grijă și de sănătatea ta emoțională la fel ca și de cea fizică, poți să îți creezi cont aici:

<https://bit.ly/3iXcWsw>