



## **ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗΣ**

Ο όρος αυτός χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά το 1974 από τον Freudenberger στην προσπάθειά του να περιγράψει τη διαδικασία της σωματικής και πνευματικής φθοράς στον εργασιακό τομέα. Από τότε μέχρι σήμερα ο όρος αυτός μάλλον έχει αρχίσει να αφορά πολλούς.

Το συναίσθημα που κατακλύζει όλους όσους μπορούν να βρουν κάπου τον εαυτό τους μέσα σε αυτή την αίσθηση, είναι η παγίδευση. Τα ερωτήματα πολλά, και οι απαντήσεις που δίνονται καθημερινά για τα αίτια, τους ενδεχόμενους τρόπους αντιμετώπισης, ή τις παρήγορες προτάσεις, ακόμα περισσότερες..

Αλλά τι κι αν δώσαμε υποσχέσεις στον εαυτό μας ότι «από αύριο θα..», τι κι αν δυσανασχετήσαμε και με «το σύστημα», αλλά κανείς μας δεν μπόρεσε να δώσει μια απάντηση γιατί «όλα τριγύρω αλλάζουν και όλα τα ίδια μένουν;». Το ερώτημα λοιπόν θα πρέπει μάλλον να διαφοροποιηθεί και να μας δώσει μια απάντηση στο «Μπορούμε να γίνουμε τελικά πιο ευτυχημένοι;». Γίναμε πιο γαλήνιοι με τις καλύτερες αποδοχές, βρήκαμε ένα μέτρο για να ισορροπούμε τις απαιτήσεις της φύσης μας και τις απαιτήσεις τις δουλειάς μας; Και αν όχι γιατί το κυνηγήσαμε; και τέλος μπορούσαμε να κάνουμε διαφορετικά; Κι αν όλα τα κάναμε τέλεια γιατί παγιδευτήκαμε;

Προσωπικά δεν μπορώ να δω πουθενά αλλού λύση εκτός από την ατομική ευθύνη, πρέπει όμως να κατανοήσω το περιβάλλον και τις συνθήκες να δω τις εναλλακτικές και να αποφασίσω σε ποια πλευρά θα σταθώ. Αν δούμε λοιπόν το λόγο που συντηρεί και τρέφει το σύνδρομο αυτό από την πλευρά των ψυχικών μηχανισμών δε θα παρατηρήσουμε τίποτα περισσότερο από σύγκρουση. Έτσι μπορούμε να πούμε ότι η επαγγελματική εξουθένωση, παρά τα έντονα σωματικά συμπτώματα, δεν είναι τίποτα άλλο από μια ψυχολογική διαδικασία. Για να εξουθενωθώ όμως θα πρέπει να έχω αναλώσει τεράστιο κομμάτι της ενέργειας μου, να έχω διεκδικήσει με πάθος, να φλερτάρω ίσως με την κορυφή, το καλό, το καλύτερο, το τέλειο...;

Άρα αποτέλεσμα της τελειομανίας μας, η εξουθένωση; Μάλλον αυτό το συμπέρασμα ενέχει κάποια δόση αλήθειας αλλά να δούμε και όλους εκείνους τους παράγοντες που οδήγησαν στη σύγκρουση ή που μας επέβαλαν να οργανωθούμε γύρω από μηχανισμούς άγχους. Οι εντατικοί ρυθμοί εργασίας, το διευρυμένο ωράριο αλλά και η επαγγελματική ανασφάλεια μας χρεώνουν με επιπλέον σκέψεις για το πώς θα μπορέσουμε να υπάρξουμε όσο πιο αποδοτικά στον εργασιακό χώρο. Επιπλέον μέσα σε αυτές τις συνθήκες γίναμε περισσότερο ανταγωνιστικοί, χάσαμε τον ελεύθερο μας χρόνο, ενώ το ασαφές πλαίσιο καθηκόντων και αρμοδιοτήτων ήρθε να μπερδέψει ακόμα περισσότερο τη θολή απαίτηση για ακρίβεια κινήσεων, χρόνου και αποτελεσματικότητας. Έτσι το θετικό κίνητρο για απόδοση μεταβλήθηκε σε υπερβολική εξαναγκαστική απόδοση, όπου η τελειότητα φαίνεται να απαιτείται και όχι να υπάρχει σαν ίδιον του χαρακτήρα.

Ποια κομμάτια μας όμως συγκρούστηκαν και καταλήξαμε παγιδευμένοι σε συμπεριφορές που καθόλου δε λειτουργούν υπέρ της ευημερίας μας; Ποιες είναι οι δικές μας απαιτήσεις όταν επιλέγουμε επάγγελμα ή αποδεχόμαστε μια θέση; Ποιες ανάγκες συνιστούν τα κίνητρα μας;

### **Σύγκρουση 1η:**

Το πρώτο και βασικό είναι οι οικονομικές και ηθικές απολαβές και όταν αυτές είναι υποδεέστερες της ψυχικής μας επένδυσης στην εργασία τότε μιλάμε για την πρώτη και μεγαλύτερη σύγκρουση.

### **Σύγκρουση 2η:**

Πολλές φορές είμαστε αναγκασμένοι από τις συνθήκες της ζωής να παραμείνουμε σε μια θέση και έτσι η δεύτερη σύγκρουση μεταξύ του θέλω και του πρέπει είναι μοιραία. Αυτού του είδους η ανακολουθία μας οδηγεί σε συναισθηματική εξάντληση, νιώθουμε ψυχικά κενοί ενώ η υποτιθέμενη συναρπαστική αποστολή μετατρέπεται σε απλή διεκπεραίωση.

### **Σύγκρουση 3η:**

Η Τρίτη σύγκρουση επέρχεται στα πλαίσια του αισθήματος μειωμένων προσωπικών επιτευγμάτων. Δεν είναι λίγες οι φορές που εντολές που δίνονται από τους προϊσταμένους είναι αντίθετες των πεποιθήσεων μας, ή η αίσθησή μας ότι δεν μπορούμε να ανταποκριθούμε στις απαιτήσεις της θέσης μας, αφού νιώθουμε ότι δεν μπορούμε να διακρίνουμε τα όρια απέναντι σε μια αόριστη και απρόσωπη διαδικασία διεκπεραίωσης. Σε αυτή την περίπτωση η σύγκρουση γίνεται ανάμεσα στις μεταβλητές της αυτοεκτίμησής μας. Η εικόνα μας μεταβάλλεται σε αρνητική και η αίσθηση αναποτελεσματικότητας γίνεται έντονη.

### **Σύγκρουση 4η:**

Δεν είναι λίγες οι φορές που αναλογιζόμαστε όλα τα πάρα πάνω και αποφασίζουμε ότι θα θέλαμε να διεκδικήσουμε κάτι καλύτερο για τη ζωή μας, αλλά ρίχνοντας μια ματιά γύρω μας θυμώνουμε που κανείς δεν μπορεί να μας εξηγήσει γιατί ο συμμαθητής μας (σκράπας απ ότι θυμάμαι) και ανιψιός του δημάρχου βρίσκεται στη θέση που εγώ μάλλον δε θα τολμήσω να σκεφτώ ποτέ.... Σύγκρουση νούμερο 4: **ΠΡΟΣΩΝΤΑ ΚΑΙ ΑΝΑΞΙΟΚΡΑΤΙΑ.**

Και ενώ όλοι μας είμαστε υποψήφιοι ενός burnout, μελέτες δείχνουν ότι υπάρχει μια συγκεκριμένη δομή προσωπικότητας, δηλαδή άνθρωποι με συγκεκριμένα χαρακτηριστικά αλλά και κάποια επαγγέλματα, που είναι πιο κοντά στην εκδήλωση του συνδρόμου. Έτσι εκείνοι που η προσωπικότητα τους παρουσιάζει έντονη ευαισθησία, λειτουργούν στα πλαίσια ιδεολογικών κινήτρων, θέτουν υψηλούς στόχους και επενδύουν την προσωπική τους πληρότητα μέσω της εργασίας, είναι πολύ πιο εύκολο να παγιδευτούν και να αισθανθούν πιο έντονα τις συγκρουσιακές δυνάμεις. Το προφίλ αυτών των ανθρώπων χαρακτηρίζεται από έντονη αφοσίωση. Είναι ιδιαίτερα αγχώδης, εσωστρεφείς, εναποθέτουν μεγάλο κομμάτι προσδοκιών στον τομέα της εργασίας και συχνά εκδηλώνουν τάση ταύτισης. Σύμφωνα με έρευνες επαγγέλματα που ενέχουν το στοιχείο της προσωπικής επαφής δημιουργούν μεγαλύτερο άγχος μιας και ο εργαζόμενος σε τέτοια περιβάλλοντα έχει να αντιμετωπίσει τόσο την εξυπηρέτηση του πελάτη αλλά και την επίτευξη των στόχων της εργασίας. Μια ακόμα ομάδα υψηλού κινδύνου αποτελούν οι νέοι στην εργασία. Εκεί οι φιλοδοξίες και τα ιδανικά αγγίζουν τα όρια του φανταστικού και μόνο η σκληρή πραγματικότητα μπορεί να τα δαμάσει αλλά και ενδεχομένως να επιφέρει ένα ολοκληρωμένο σύνδρομο εξουθένωσης. Τι νιώθουμε όμως όταν η εξουθένωση μας χτυπά την πόρτα;

Σε τέτοιες περιπτώσεις τα συναισθήματα που μας κατακλύζουν είναι ο θυμός για όσα θα θέλαμε αλλά δεν μπορούμε, για την παραβίαση των ορίων μας και των αντοχών μας, και για όσα

αναγκαστήκαμε να θυσιάσουμε για να μπορέσουμε να σταθούμε στο ύψος των καταστάσεων. Συχνά εκδηλώνουμε την απογοήτευσή μας για τα χαμένα μας ιδανικά αλλά και την χαμένη μας αίσθηση αποτελεσματικότητας. Γινόμαστε απαθείς στις συγκινήσεις της ζωής αφού φαίνεται να χάνουμε τον ενθουσιασμό μας, αντιδρούμε με κυνικότητα και βυθιζόμαστε στις αρνητικές μας σκέψεις, που δεν αφορούν μόνο εμάς αλλά και τη γενικότερη κατάσταση της ζωής.

Αποσυρόμαστε, αποξενωνόμαστε και λειτουργούμε αδιάφορα ή και επιθετικά. Βιώνουμε θλίψη και γενικεύουμε την αρνητική μας διάθεση σε όλους τους τομείς. Γινόμαστε ευερέθιστοι, μας κατέχει ένας διάχυτος εκνευρισμός και μας φαίνεται αδύνατο να λάβουμε αποφάσεις.

Αδυνατούμε να συγκεντρωθούμε και με την έλλειψη συναισθηματικού ελέγχου, το άγχος μας βρίσκεται σε έξαρση. Εξουθενωνόμαστε συναισθηματικά και η αυτοεκτίμηση μας πέφτει στα χαμηλότερα δυνατά επίπεδα.

Σε σωματικό επίπεδο, άνθρωποι που υποφέρουν από burnout, παραπονιούνται για έντονες ημικρανίες, δυσκολία να μεταβούν σε κατάσταση ύπνου αλλά και να διατηρήσουν τον ύπνο τους. Ενώ στην αντίθετη περίπτωση το άτομο μπορεί να παρουσιάζει υπερυπνία. Λόγο της μειωμένης προστασίας του εαυτού, παρουσιάζονται κρυολογήματα σε συχνότερο βαθμό ενώ οι ασθένειες είναι παρατεταμένες. Πολύ συχνά οι άνθρωποι παραπονιούνται για αναπνευστικά προβλήματα, για γαστρεντερολογικές διαταραχές και αλλεργίες.

Ο στόχος αυτού του άρθρου δεν είναι να δώσει κατευθυντήριες γραμμές για τη λύση και αξιωματικές παρεμβάσεις για την απεμπλοκή από μια τέτοια ενδεχόμενη κατάσταση. Σκοπός είναι να δια φωτίσει τους ψυχικούς μηχανισμούς που λειτουργούν σε τέτοιες περιπτώσεις και να αποσαφηνίσει τους λόγους που μπορεί κάποτε κάποιος να εκδηλώσει ένα burnout.

Για το λόγο αυτό οι πάρα κάτω προτάσεις αποτελούν πλαίσιο συναισθηματικών απαιτήσεων ομαλής λειτουργίας και ψυχικής ευημερίας, τις οποίες ο καθένας μας πρέπει να λαμβάνει υπόψη κάθε φορά που διαπραγματεύεται το δικό του τρόπο για εύρεση λύσης προβλημάτων. Έτσι θα μπορούσα να επισημάνω απλώς ότι θα πρέπει να βρούμε ένα τρόπο να θωρακιζόμαστε από το στρες. Αυτός ο τρόπος θα ήταν πιο εφικτός αν θέταμε κάποιες διαχωριστικές γραμμές ανάμεσα στην εργασία και την προσωπική μας ζωή. Η δημιουργία πλάνου επίσης είναι ιδιαίτερα βοηθητική. Συγκεκριμένοι και παράλληλα ρεαλιστικοί στόχοι που σταδιακά θα επιφέρουν τόσο τη συνειδητοποίηση των ορίων αλλά και των δυνατοτήτων μας. Δεν είναι θέμα πολυτέλειας ο ελεύθερος χρόνος, μην τον υποτιμάτε. Οι δραστηριότητες που μας ευχαριστούν αποτελούν τη δύναμή μας για να μπορέσουμε να αντιμετωπίσουμε ότι μας αγχώνει. Έτσι αποφύγετε τα αισθήματα ενοχής που πολλές φορές βγαίνουν όταν δίνουμε στον εαυτό μας μια ανάσα. Σε καμία περίπτωση η παραίτηση δεν αποτελεί λύση, ο λειτουργικός απολογισμός της εργασιακής μας εμπειρίας μπορεί να μας βοηθήσει να βελτιώσουμε τη διεκδικητική μας συμπεριφορά. Το να μάθω να είμαι διεκδικητικός και όχι παθητικός ή επιθετικός, βοηθά στη μείωση των επιπέδων άγχους αλλά και ψυχικής φθοράς. Επικοινωνούμε και εκφραζόμαστε. Κανείς δεν μπορεί να μαντέψει την ενδεχόμενη πίεση που νιώθουμε. Διαπραγματευόμαστε και αφουγκραζόμαστε τα συναισθήματά μας. Μαθαίνουμε να λέμε όχι χωρίς τύψεις και ναι χωρίς θυμό. Αυτή η ικανότητά μας θα μας προστατέψει και θα μας εξοικονομήσει ενέργεια για περεταίρω δράση.