

# Σύνδρομο επαγγελματικής εξουθένωσης ή σύνδρομο burnout. Ποιες οι αιτίες και τα συμπτώματα που προκαλεί;

Σύνδρομο επαγγελματικής εξουθένωσης ή σύνδρομο burnout

της Βικτωρίας Πολύζου, συμβούλου ψυχικής υγείας, [medlabnews.gr](http://medlabnews.gr)

Συζητήθηκε εκτενώς, πριν μερικά χρόνια, το σύνδρομο burnout, λέγοντας ότι ο 28χρονος Γερμανός πιλότος, έριξε το αεροπλάνο που οδηγούσε, σκοτώνοντας όλους τους επιβάτες, έπασχε από **Σύνδρομο Burnout!**

Σήμερα είναι ιδιαίτερα επίκαιρο το θέμα της επαγγελματικής εξουθένωσης όταν βλέπουμε το υγειονομικό προσωπικό στα νοσοκομεία που δέχονται περιστατικά με κοροναϊό, να εργάζεται χωρίς σταματημό και με όλη την ψυχική επιβάρυνση που δέχονται.



## **Για να δούμε όμως τι είναι το σύνδρομο αυτό;**

*Σηκώνεστε με δυσκολία από το κρεβάτι για να πάτε στη δουλειά σας; Όταν είστε στην εργασία σας εύχεστε να ήσασταν κάπου αλλού; Ζηλεύετε τους ανθρώπους που είναι ευχαριστημένοι με τη δουλειά τους; Σας προκαλεί θλίψη η σκέψη ότι «αύριο είναι Δευτέρα»;»*

Οι επιστήμονες διεθνώς το έχουν ονομάσει ως το «σύνδρομο burnout», το σύνδρομο δηλαδή της απόλυτης επαγγελματικής εξουθένωσης. Τα συμπτώματά του είναι κοινά σε όλους τους πάσχοντες και συνήθως δεν αντιμετωπίζονται όπως θα έπρεπε από την αρχή, καθώς πολλοί θεωρούν πως πρόκειται για κάτι «περαστικό».



Ο όρος «**Επαγγελματική Εξουθένωση**» (**burnout**) χρησιμοποιείται για να υποδηλώσει μια κατάσταση συναισθηματικής και σωματικής εξάντλησης στο πλαίσιο της εργασίας, και είναι φαινόμενο με σημαντικό αντίκτυπο στη σύγχρονη κουλτούρα, ειδικά στις «δυτικού τύπου» κοινωνίες και την Ιαπωνία.

Δεν είναι γνωστό το ποσοστό των εργαζομένων που πάσχουν από επαγγελματική εξουθένωση και φυσικά αυτό κυμαίνεται ανάλογα με τη συγκεκριμένη εργασία, το εργασιακό καθεστώς, τη νομοθεσία και το περιβάλλον. Επίσης η χώρα και ηλικία παίζουν σημαντικό ρόλο και λόγω του γεγονότος ότι ανάλογα με το γενικότερο εργασιακό περιβάλλον ένας μεγάλος αριθμός εργαζομένων με επαγγελματική εξουθένωση τελικά συνταξιοδοτούνται πρόωρα. Τα ποσοστά κυμαίνονται από 15-50%. Φαίνεται επίσης ότι υπάρχει ένα σημαντικό ποσοστό του πληθυσμού που εμφανίζει μια ευαλωτότητα στην ανάπτυξη εξουθένωσης

Είναι σαφές ότι η εργασία δεν είναι μόνο πηγή ικανοποίησης και κοινωνικο-οικονομικού status, αλλά επίσης αποτελεί πηγή stress. Με τον όρο stress υποδηλώνεται το σύνολο τόσο της ψυχικής όσο και της σωματικής πίεσης για απόδοση και επίδοση, που οδηγεί το άτομο να εργάζεται στα υψηλότερα όρια των

δυνατοτήτων του. Ο όρος αυτός δεν ταυτίζεται με το άγχος ή μόνο με την ψυχική πίεση, όπως έχει καταλήξει να σημαίνει στην καθομιλουμένη γλώσσα.

Ο όρος «επαγγελματική εξουθένωση» (burnout) χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά από τον Freudenberger το 1974 για να περιγράψει μια κατάσταση εξάντλησης των επαγγελματιών ψυχικής υγείας στο εργασιακό τους περιβάλλον. Καθόρισε την κατάσταση αυτή ως «αδυναμία για επίδοση, ή εξουθένωση λόγω υπερβολικών απαιτήσεων που αφορούν την ενέργεια, τη δύναμη ή τις δυνατότητες». Το άτομο γίνεται άκαμπτο, ξεροκέφαλο και ανελαστικό, εμποδίζει την πρόοδο και τις δομικές αλλαγές επειδή οι αλλαγές αυτές απαιτούν προσπάθεια για προσαρμογή. Ο Freudenberger προτείνει ότι περισσότερο ευάλωτοι να αναπτύξουν επαγγελματική εξουθένωση είναι οι αφοσιωμένοι και οι απορροφημένοι από την εργασία τους, εκείνοι δηλαδή που αισθάνονται τόσο μια εσωτερική πίεση να προσφέρουν όσο και μια εξωτερική να αποδώσουν. Περιέγραψε τον «αφοσιωμένο εργαζόμενο» (dedicated) ο οποίος αναλαμβάνει υπερβολικά πολλή δουλειά, τον «υπερ-δεσμευμένο εργαζόμενο» (overcommitted) του οποίου η ζωή έξω από την εργασία δεν δίνει ικανοποίηση και τον «αυταρχικό εργαζόμενο» (authoritarian) ο οποίος νιώθει ότι κανείς άλλος εκτός απ αυτόν δε μπορεί να κάνει τη δουλειά με την ίδια αποτελεσματικότητα (Freudenberger, 1975)

**Η υπερκόπωση που καταλήγει στο σύνδρομο εργασιακής εξουθένωσης (burn out) είναι αιτία ψυχικής και σωματικής καταπόνησης των εργαζομένων, λαθών που κάποτε είναι τραγικά, ατυχημάτων, απώλειας παραγωγικότητας και κερδοφορίας των εταιριών.**



## **Οι βασικές αιτίες, που οδηγούν τους εργαζόμενους, στο Σύνδρομο Επαγγελματικής Εξουθένωσης είναι:**

- Ατελείωτος όγκος δουλειάς που συνεπάγεται μόνιμη αγωνία για τον εργαζόμενο να διεκπεραιώσει τις υποχρεώσεις του.
- Μεγάλο φάσμα καθηκόντων
- Παρόλο που καταβάλει φιλότιμες προσπάθειες δεν αναγνωρίζεται η προσπάθειά του από τους ανώτερους του και υπάρχει συνεχής κριτική ότι «μπορεί και καλύτερα».
- Μη μόνιμη θέση εργασίας που προκαλεί συνεχή ανασφάλεια στον εργαζόμενο.
- Η ανταμοιβή δεν είναι ανάλογη της προσφοράς του.
- Προστριβές και διαμάχες με συναδέλφους ή προϊσταμένους

- Ρουτίνα
- Έλλειψη αυτονομίας κι ελέγχου



## Προειδοποιητικά σημάδια:

- Απώλεια ευχαρίστησης, ενεργητικότητας και κινήτρου
- Ψυχική ασθένεια στην οικογένεια.
- Διαμαρτυρίες για τη κατάσταση εργασίας του
- Απομόνωση από τους συναδέλφους του
- Ανυπομονησία

- Αίσθημα «παγίδευσης»



Η έννοια της επαγγελματικής εξουθένωσης (burnout) εμφανίζεται ολοένα και περισσότερο τόσο τα τελευταία χρόνια και έχει απασχολήσει ιδιαίτερα τους ψυχολόγους, τους κοινωνιολόγους, αλλά και τους ειδικούς του μάνατζμεντ, καθώς έχουν αναγνωρίσει τις σημαντικές της επιπτώσεις στο άτομο, στον οργανισμό και γενικότερα στην οικονομία και την παραγωγή. Στα αγγλικά "burn out" σημαίνει «αναλώνομαι προοδευτικά εκ των ένδον μέχρι του σημείου της απανθράκωσης»

Ο όρος «επαγγελματική εξουθένωση» (burnout) δεν είναι συνώνυμος του όρου «εργασιακή πίεση» (job stress), «κόπωση» (fatigue), «αποξένωση» (alienation) ή «κατάθλιψη» (depression) παρόλο που η κατάχρηση του όρου τις τελευταίες δεκαετίες οδήγησε σε σύγχυση όρων και ορισμών. Η επαγγελματική εξουθένωση είναι φαίνεται ότι προκαλείται από δυσανάλογα υψηλή προσπάθεια (με επένδυση σε χρόνο και συναισθηματική εμπλοκή), και χαμηλή ικανοποίηση (αρνητικά αποτελέσματα) σε συνδυασμό με πιεστικές εργασιακές συνθήκες (υψηλές απαιτήσεις). Το σύνδρομο αυτό επηρεάζει κυρίως τους επαγγελματίες υγείας (γιατρούς και νοσηλευτές), αλλά και τους δικαστικούς, τους ταμίες, τους αστυνομικούς, τους πιλότους, και τους

εκπαιδευτικούς, όσους δηλαδή αναπτύσσουν στην εργασία τους σχέση φροντίδας και υπευθυνότητας με άλλα άτομα, αλλά δυνητικά μπορεί να επηρεάσει και κάθε εργαζόμενο.



Τα περισσότερα από τα μοντέλα της επαγγελματικής εξουθένωσης προσπαθούν να εξηγήσουν την ανάπτυξή της μέσω της αλληλεπίδρασης μεταξύ προσωπικότητας και περιβάλλοντος

Το σύνδρομο σχετίζεται αποκλειστικά με την εργασία, είναι χρόνια και όταν κάποιος πληγεί από αυτό δεν επανέρχεται εύκολα χωρίς εξωτερική βοήθεια. Το «burnout» δεν σχετίζεται με το πόσες ώρες εργάζεται κάποιος, αλλά με το πόσο ικανοποιημένος είναι από την εργασία του και με το πως είναι οργανωμένος ο εργασιακός του χώρος.

Η επαγγελματική εξουθένωση έχει σοβαρό κοινωνικοοικονομικό αντίκτυπο. Αναφέρεται ότι σημαντικός αριθμός εργαζομένων παραιτούνται πρόωρα λόγω εξουθένωσης. Ακόμα περισσότεροι χρησιμοποιούν συχνά τις υπηρεσίες υγείας. Οι μέρες εργασίας που χάνονται και η απώλεια παραγωγικότητας είναι σημαντικές.



Οι μακροχρόνιες συνέπειες της εξουθένωσης πάνω στην ψυχική και σωματική υγεία των επαγγελματιών είναι επίσης σημαντικές αν και δεν έχουν μελετηθεί επαρκώς.

Όσοι πάσχουν από το **σύνδρομο “burnout”**, το οποίο είναι ένας τοξικός συνδυασμός κόπωσης, ευερεθιστότητας και απογοήτευσης / κατάθλιψης, έχουν **36% αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης καρδιακής νόσου**.

Η **κούραση στο χώρο εργασίας μπορεί να οδηγήσει σε τραγικές καταστάσεις λόγω του αυξημένου κινδύνου για ατυχήματα, τραυματισμούς και προβλήματα υγείας**. Παράγοντες όπως το στρες και ο υπερβολικός φόρτος εργασίας αυξάνουν την κούραση και δημιουργείται ένας φαύλος κύκλος που μειώνει την αποδοτικότητα του εργαζομένου και δημιουργεί τις προϋποθέσεις για ατυχήματα και τραγικά λάθη.

**Τα ατυχήματα και οι τραυματισμοί στο χώρο εργασίας που προκύπτουν λόγω κούρασης δημιουργούν ένα τεράστιο οικονομικό βάρος και ένα δυσβάσταχτο κοινωνικό πρόβλημα**. Η κούραση των εργαζομένων αποτελεί την κύρια και άμεση αιτία για το 18% όλων των ατυχημάτων και τραυματισμών στους χώρους εργασίας.

Υπολογίζεται επίσης ότι 25% όλων των δυστυχημάτων στους αυτοκινητόδρομους οφείλονται στην κούραση. Τα δυστυχήματα που προκαλούνται από οδηγούς φορτηγών που είναι κουρασμένοι λόγω έλλειψης ύπνου μπορεί να είναι ιδιαίτερα σοβαρά.

**Το σύνδρομο της εργασιακής εξουθένωσης χαρακτηρίζεται από μια κατάσταση σωματικής, συναισθηματικής και πνευματικής εξάντλησης**. Προκαλείται λόγω μακροχρόνιας εργασίας κάτω από ιδιαίτερα απαιτητικές συνθήκες. Εργαζόμενοι που αφοσιώνονται

πλήρως στη δουλειά τους, που είναι ευσυνείδητοι και δυσκολεύονται να διαχωρίζουν την επαγγελματική τους ενασχόληση από την προσωπική τους ζωή, είναι πιο εύκολο να προσβληθούν από το εν λόγω σύνδρομο.



## Συμπτώματα

Το “σύνδρομο burnout”, εκφράζει την ψυχοσωματική καταπόνηση του εργαζομένου και την εξάντληση όλων των προσωπικών ψυχικών του αποθεμάτων στις καθημερινές του δυσκολίες που σχετίζονται με την επαγγελματική του δραστηριότητα. Ο εργαζόμενος αισθάνεται ανίκανος να ανταποκριθεί στα καθήκοντά του και αναπτύσσει ουδέτερα ή ακόμη και αρνητικά συναισθήματα για τον ασθενή ή τον πελάτη του. Επίσης, αισθάνεται ότι δεν έχει καταφέρει τίποτε στη ζωή του και ότι δεν αμείβεται ικανοποιητικά. Το σύνδρομο της επαγγελματικής εξουθένωσης έχει πολύπλευρες επιδράσεις στη ζωή του εργαζομένου και εκφράζεται

με διάφορους τρόπους:

1. Σωματικά συμπτώματα: χρόνια κόπωση, πόνοι στην πλάτη και τον αυχένα, διαταραχές στον ύπνο, υψηλή αρτηριακή πίεση, έλκος, καρδιαγγειακές παθήσεις, ημικρανίες.

2. Αλλαγές στη συμπεριφορά: τάση για απομόνωση, απρόσωπη επικοινωνία, προσφώνηση των άλλων με υποτιμητικές φράσεις, συγκρούσεις με συνεργάτες και μέλη της οικογενείας, και ακόμη απόπειρες αυτοκτονιών

3 .Ψυχολογικές επιπτώσεις: θυμός, πλήξη, απογοήτευση, αποθάρρυνση, αδιαφορία, χαμηλή αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση, κατάθλιψη.

Σε **υπαρξιακό επίπεδο** το άτομο βιώνει την παντελή έλλειψη νοήματος για την ίδια την ζωή, αμφισβητώντας τον σκοπό για τον οποίο ζει, χάνοντας την ελπίδα του και την σύνδεση του με την δυνατότητα αποτίμησης της κατάστασης του.

Στις **διαπροσωπικές του σχέσεις** μπορεί να αρχίσει να απομονώνεται να χάνει το ενδιαφέρον του για την δημιουργία σχέσεων ή την διατήρηση αυτών που έχει ήδη οικοδομήσει Γίνεται υπερπροστατευτικός γονέας ή σύντροφος προβάλλοντας στους άλλους τον θυμό του. Νιώθει συνήθως έντονη μοναξιά και εμπλέκεται σε συχνούς διαπροσωπικούς διαπληκτισμούς.

Στο **ψυχοσωματικό κομμάτι** τα συμπτώματα που παρουσιάζει το άτομο είναι έντονη εφίδρωση , επιτάχυνση του ρυθμού της αναπνοής, περιόδους δύσπνοιας μυϊκούς πόνους, γαστρεντερικές διαταραχές και άλλα σωματοποιημένα συμπτώματα.

Τέλος ως προς **την εργασία** του το άτομο, έχει χαμηλό ηθικό, χάνει σταδιακά τα κίνητρα του, δίνει υπερβολική σημασία στην πραγμάτωση επουσιωδών λεπτομερειών , αποφεύγοντας να εκπληρώσει τα καθήκοντα του. Σταδιακά χάνει την σύνδεση του με το αντικείμενο της εργασίας του ,η ποιότητα της απόδοσης του είναι χαμηλή , γίνεται ευερέθιστος και εμπλέκεται σε συνεχείς διαπληκτισμούς με τους συναδέλφους του.



### **Θεραπευτική παρέμβαση και πρόγνωση**

Η καλύτερη αντιμετώπιση είναι η πρόληψη. Η έγκαιρη αναγνώριση

και αντιμετώπιση της υπερκόπωσης και του συνδρόμου εργασιακής εξουθένωσης, βελτιώνει τόσο την ποιότητα ζωής των υπαλλήλων και των επαγγελματιών όπως επίσης και την αποδοτικότητα των εργοδοτικών οργανισμών. Η πρόληψη και η θεραπευτική παρέμβαση τόσο για την εργασιακή πίεση όσο και την επαγγελματική εξουθένωση βασίζονται τόσο στη δόμηση του κατάλληλου εργασιακού περιβάλλοντος όσο και στη σωστή διαχείριση του προσωπικού. Είναι σημαντικό να δοθεί έμφαση στην ομαδική δουλειά και να δίνεται θετική ψυχολογική ανάδραση η οποία είναι αναγκαία για τον εργαζόμενο ώστε να αισθανθεί ικανοποιημένος από την εργασία του. Μερικές φορές είναι απαραίτητο να αλλάζει το προσωπικό τομείς εργασίας και καθήκοντα συχνά, ώστε να διατηρείται το ενδιαφέρον του για τη δουλειά. Ωστόσο οι αλλαγές αυτές δε θα πρέπει να είναι υπερβολικά συχνές και θα πρέπει να σέβονται τα προσόντα του εργαζομένου (ώστε να αποφεύγονται υποβιβασμοί στην πράξη λόγω της αλλαγής). Επίσης η πρώιμη αναγνώριση της ανάπτυξης κατάθλιψης καθώς και της συννοσηρότητας είναι κρίσιμες διότι οδηγούν ενωρίς σε πλήρη θεραπεία. Επιπλέον, για τους εργαζόμενους που έχουν εκδηλώσει τα σύνδρομα αυτά, δεν είναι καλή ιδέα να χρησιμοποιούνται ο διαλογισμός και η yoga, επειδή πιθανόν προκαλούν περαιτέρω νοητική πτώση, μείωση της ενέργειας και ψυχική κόπωση. Το άτομο με επαγγελματική εξουθένωση δε χρειάζεται ενδοσκόπηση.

*Υπογραμμίζεται η απόλυτη εξατομίκευση μετά από την ενδεδειγμένη κλινικοεργαστηριακή διερεύνηση. Η σφαιρική προσέγγιση του πάσχοντος ανθρώπου και η εξατομικευμένη θεραπεία του αποτελούν το « κλειδί » στην επιτυχία της θεραπευτικής, επειδή κάθε άνθρωπος είναι μία, μοναδική και ανεπανάληπτη οντότητα και προσωπικότητα. Η ιδιαιτερότητα και μοναδικότητα του ανθρώπου αφορά και στις φυσιολογικές και στις παθολογικές εκφράσεις του.*

## **Πρόληψη**

Ωστόσο αν πάσχετε από το Σ.Ε.Ε. μπορείτε να ξεκινήσετε με τα παρακάτω:

- Οργανώστε καθημερινά τις αρμοδιότητες σας αφήνοντας επιπλέον χρονικό περιθώριο από την μια εργασία στην άλλη. Καθορίστε στόχους και προτεραιότητες.

- Μην συζητάτε στα διαλείμματα σας (τα οποία δεν πρέπει να παραλείπετε) για εργασιακά θέματα.

- Προσπαθήστε να θέσετε ρεαλιστικούς στόχους για τον φόρτο εργασίας που μπορείτε να αναλάβετε.

- Εξασκηθείτε να λέτε «όχι» όταν είναι αδύνατον να φέρετε σε πέρας μια εργασία στον απαιτούμενο χρόνο.

- Αποφύγετε τις υπερωρίες έχοντας ένα σταθερό ωράριο που αφήνει στον εαυτό σας περιθώρια χαλάρωσης

- Προσπαθήστε να τρώτε σωστά και να ξεκουράζεστε

- .• Αφιερώστε χρόνο σε εξω- επαγγελματικές δραστηριότητες (διασκέδαση, αθλητισμός κ.α)• Προσπαθήστε να μην αφιερώνετε χρόνο για εργασία τα Σαββατοκύριακα και τις αργίες

- .• Μη διστάσετε να ζητήσετε τη βοήθεια κάποιου ειδικού όταν τα πράγματα δυσκολεύουν

Όσοι υποψιάζεστε ότι μπορεί και να πάσχετε από αυτό κάντε  
ΤΟ ΤΕΣΤ

Το σύνδρομο της επαγγελματικής εξουθένωσης αναδεικνύει την δυσλειτουργία του ατόμου στην δημιουργία ρεαλιστικής εικόνας για το εργασιακό του περιβάλλον, αλλά και για τον ίδιο του τον εαυτό. Μεγάλες προσδοκίες και μη εφικτοί στόχοι ,ανοίγουν τον δρόμο της εμφάνισης του συνδρόμου, με επίπονες επιπτώσεις σε συναισθηματικό αλλά και σωματικό επίπεδο. Η εμφάνιση συμπτωμάτων εξουθένωσης, κωδικοποιούν και μεταφέρουν στο συνειδητό κομμάτι του ατόμου την ανάγκη για αλλαγή της οπτικής του . Αν τα σημάδια αυτά εκληφθούν από το επαγγελματικά εξουθενωμένο άτομο, ως ευκαιρία για επαναπροσδιορισμό των δυσλειτουργικών συμπεριφορών του, τότε είναι πιθανόν να μειωθούν, οικοδομώντας παράλληλα μια στερεότερη βάση ψυχολογικής ισορροπίας.

Βιβλιογραφία Braun S, Hollander RB: Work and Depression in the Federal Republic of Germany. Women Health 1988;14:3-26  
Claxton RP, Catalán J, Burgess AP: Psychological distress and burnout among buddies: demographic, situational and motivational factors. AIDS Care 1998 Apr 10:2 175-90  
Erickson JM, Pugh WM, Gunderson KE: Status Congruency as a Predictor of Job Satisfaction and Life Stress. J Appl Psychol 1972;56:523-525  
Karasek R, Baker D, Marxer F et al: Job Decision Latitude, Job Demands and Cardiovascular Disease: A Prospective Study of Swedish Men. Am J Public Health, 1981;71:694-705  
Little LF, Gaffney IC, Rosen KH, Bender MM: Corporate instability is related to airline pilots' stress symptoms. Aviat Space Environ Med 1990 Nov 61:11 977-82  
Rogers JC, Dodson SC: Burnout in Occupational Therapists. The American Journal of Occupational Therapy, 1988;42(12):787-792  
ΣΤΑΜΑΤΗ Α. Το σύνδρομο της επαγγελματικής εξουθένωσης: Μια πρόκληση για τον κόσμο της εργασίας. Ημερίδα, Αθήνα, 2004, Ευρωπαϊκό Παρατηρητήριο Εργασιακών Σχέσεων –

European Industrial Relations Observatory  
Freudenberger H.J., (1974) Staff Burnout, Journal of Social Issues, 30, 159-64  
Ζησόπουλος, Κ., Βούλτσος, Π., Ψαρούλης, Κ., Χατζηνικολάου, Φ., & Βασιλειάδης, Ν., (2013) Σύνδρομο Επαγγελματικής Εξουθένωσης σε Ιατρούς των ΜΕΘ της Θεσσαλονίκης, Ιατρικό Βήμα 131: 42-52  
Καρανικόλα, Μ. & Κλεάνθους, Ε., (2011) Διερεύνηση Παραγόντων Κινδύνου για εκδήλωση ΕΕ σε Νοσηλευτές Ψυχικής Υγείας, Νοσηλευτική 50 (2): 163-176  
Κορωναίου, Α., (2010) Όταν η εργασία γίνεται ασθένεια. Το στρες των εκπαιδευτικών, Αθήνα: Πεδίο  
Leiter, M.P. & Maslach, C., (2007) Πώς να αντιμετωπίσετε την επαγγελματική εξουθένωση. (Επιμέλεια – μετάφραση: Αντωνίου ΑΣ), Αθήνα: Κλειδάριθμος

Πηγή: [https://medlabgr.blogspot.com/2015/03/burnout\\_30.html#ixzz6IYtHDwYk](https://medlabgr.blogspot.com/2015/03/burnout_30.html#ixzz6IYtHDwYk)