

SINDROMI "BURN-OUT"



Shaban A. Mecinaj

Psikiatër

Qendra Klinike Universitare e
Kosovës

Sindromi i djegies në punë (burnout syndrom) është një humbje totale e motivimit dhe energjisë për punë pa asnjë shenjë lehtësimi. Derisa dikur ky term përdorej vetëm për t'iu referuar rasteve ekstreme të trajtuara nga profesionistët e kujdesit shëndetësor, p.sh. për oficerët e policisë, zjarrfikësit dhe ata që merren me traumat dhe shërbimet njerëzore, sot, djegia në vendin e punës afekton pothuaj të gjithë profesionistët e të gjitha fushave.

'Burnout' i referohet rraskapitjes dhe apatisë që mund të ndiejmë kur kemi të bëjmë me stresin e zgjatur në punë. Stresi dhe sflitja janë të ngjashme të cilat mund të lidhen, por nuk janë e njëjta gjë. Stresi zakonisht është i përkohshëm, ndërsa djegia ka të ngjarë të mos jetë e lehtë dhe do të zgjatë derisa të ndërmerren hapa aktivë për ta zgjidhur atë.

Burn-out është përfshirë në Rishikimin e 11-të, të Klasifikimit Ndërkombëtar të Sëmundjeve (ICD-11) si një dukuri profesionale, dhe nuk klasifikohet si gjendje mjekësore.

Është përshkruar në kapitullin: 'Faktorët që ndikojnë në gjendjen shëndetësore ose kontaktin me shërbimet shëndetësore' – i cili përfshin shkaqet për të cilat njerëzit kontaktojnë me shërbimet shëndetësore, por që nuk klasifikohen si sëmundje ose gjendje shëndetësore.

Burn-out është përcaktuar në ICD-11 si më poshtë;

- Ndjenja e shterrimit të energjisë ose rraskapitjes;
- Largimi i vemendjes nga puna dhe ndjenja e negativizimit dhe cinizmit ndaj punës
- Reduktimi i efektshmërisë profesionale.

Burn-out i referohet në mënyrë specifike fenomeneve në kontekstin e punës dhe nuk mund të zbatohet për të përshkruar përvojat në fusha të tjera të jetës."

Ekzistojnë 3 lloje të djegies në punë:

-Djegia individuale, e cila shkaktohet nga ngarkesat e tepërta negative, neurozat dhe synimet drejt perfeksionizmit. Pra, atëherë kur i vendosim vetës standarde apo qëllime jashtëzakonisht të larta ose besojmë se asgjë që bëjmë nuk është mjaftueshme dhe e mirë.

-Djegia ndërpersonale, e cila shkaktohet nga marrëdhëniet e vështira me të tjerët në punë ose në shtëpi. Për shembull, një shef ose bashkëpunëtor agresiv ose jo mikpritës mund të përqesojë stresin që tashmë ndjeni në punë deri në pikën e djegies.

- Djegia organizative shkaktohet nga organizimi i dobët menaxherial, kërkesat ekstreme dhe afatet joreale që na bëjnë të ndihemi sikur po e humbisim durimin dhe se puna jonë është në rrezik.

Vendet e punës me shumë stres janë shpesh ato mjedise të dizajnuara keq, toksike, joshqërORE dhe mjedise shfrytëzuese. Stresi është i pashmangshëm në vendin modern të punës. Por, sa më shumë të injoroni faktorët stresues në jetën tuaj, aq më shumë ka të ngjarë që të goditeni nga sindromi i djegies.

Kjo i bën njerëzit të jenë të qetë dhe të heshtin për disa nga stresorët me të cilët ata përballen, sepse nuk duan të konsiderohen se nuk po bëjnë më të mirën.

Sindromi i djegies në punë tek profesionistët e kujdesit shëndetësor

Burnout mund të jetë veçanërisht i vështirë për t'u vënë re gjatë punës së stafit shëndetësor, pasi kujdesi shëndetësor është një fushë e qenësishme me stres të lartë. Prandaj disa aspekte të djegies mund të llogariten si norma për vet stafin. Mund të jeni mësuar të paraqiteni si i qëndrueshëm, ndonëse ndonjëherë jeni plotësisht të rraskapitur ose të shkëputur mendërisht nga realitetet e punës. Ndonëse kjo mund të ndihet thjesht si pjesë e punës, ajo mund të ketë pasojat të rënda dëmtuese në mirëqenien tuaj.

Të përballosh dhembjet dhe vuajtjet njerëzore është e vështirë për të gjithë. T'i bësh rregullisht këto gjëra mund të jetë një barrë e rëndësishme emocionale. Përveç peshës psikologjike të punës, shumë profesionist të kujdesit shëndetësor vënë re gjëra të tilla si; rritja e detyrave administrative dhe orët e gjata si kontribut për djegien. Një studim i të rriturve që punojnë gjeti se profesionistët e kujdesit shëndetësor kanë ndër nivelet më të larta të gjumit të pamjaftueshëm, të dytët pas individëve që punojnë në shërbimin mbrojtës/ushtarak. Sipas këtij studimi rreth 45% e të anketuarve që punojnë në shëndetësi rregullisht kanë bërë më pak se shtatë orë gjumë. Një pjesë e kësaj është për shkak të ndërrimeve të natës, gjë që prishë ritmin biologjik të gjumit dhe zgjimit dhe mund të përshpejtojë rraskapitjen mendore.

Burnout dhe shqetësimet e tjera të shëndetit mendor mund të stigmatizohen rëndë në fushën mjekësore, sepse profesionistët që janë mësuar të ndihmojnë të tjerët shpesh hezitojnë të kërkojnë ndihmë për veten e tyre. Të pranosh se je i djegur mund të të duket sikur është në kundërshtim me dëshirën për të ndihmuar të tjerët. Por me stresin e menaxhuar mirë, një punë me stres të lartë ka të ngjarë të mos çojë në djegie – që do të thotë se pavarësisht profesionit tuaj, integrimi i disa teknikave të reduktimit të stresit në mënyrën tuaj të jetesës mund të ndihmojë në mirëqenien tuaj.

Përballja e stafit shëndetësor me Covid – 19 dhe sindromi i djegies në punë

Pandemia e fundit COVID-19 ka rritur stresin

tek ofruesit e shërbimeve shëndetësore, të cilët edhe ashtu veprojnë rregullisht nën presion dhe ngarkesa të caktuara të punës. Për shkak të natyrës së paparashikueshme të COVID-19, profesionistët e kujdesit shëndetësor shpeshherë janë duke luftuar me mungesën e kontrollit mbi situatën e krijuar, deri tash të panjohur. Kjo është një sfidë shtesë, përveç shqetësimeve personale që ka shumica e popullsisë së zakonshme për shëndetin, të afërmit dhe financat e tyre. Pothuajse niveli i stresit bazë të të gjithëve është rritur pikërisht tani – duke e ditur se me stresin e rritur në punë është një rrugë e shpejtë për t'u djegur.

Stresi që lidhet me punën mund të çojë në djegie për këdo. Edhe përpara pandemisë së COVID-19, ai ishte veçanërisht mbi-zotërues midis profesionistëve të kujdesit shëndetësor. Bazuar në të dhënat e fundit, shumë profesionist shëndetësor të vijës së parë kanë përjetuar rritje të problemeve të gjumit, rraskapitjes fizike, rraskapitjes emocionale dhe tmerrit të ndërlidhur me punën gjatë muajve të Covid -19. Në një mënyrë të të gjitha këto simptoma kanë mundur të sinjalizojnë afrimin e paraqitjes së djegies.

Faktorët kryesorë që shkaktojnë sindromin e djegies në punë

Këta faktorë stresues që e thithin pasionin dhe motivimin e punës nuk duhet të injorohen kurrsesi. Prandaj duhet që t'iu kushtojmë më tepër vëmendje situatave dhe ndjenjave të mëposhtme, sikur:

-Lodhja kronike, rraskapitja fizike dhe emocionale

Gjëja e parë që mund të vini re kur filloni të vuani nga sindromi i djegies në punë është se jeni të lodhur gjatë gjithë kohës. Në këtë mënyrë, djegia dhe depresioni fillojnë të ndajnë shumë veti të përbashkëta në kuptim të paraqitjes së simptomave. Në fakt, nëse lihet e pakontrolluar, djegia mund të zhvillohet shpejt në depresion kronik dhe të fillojë të depërtojë në të gjitha aspektet e jetës suaj. Prandaj këto janë disa nga pyetjet të cilat duhet t'ia bëni vetes tuaj:

- Nëse zgjoheni të lodhur edhe nëse shkoni në shtrat herët?
- Nëse po lëvizni më ngadalë se zakonisht dhe a po ju duhet më shumë kohë për t'u përgatitur në mëngjes?
- Nëse mendoni se edhe detyrat e vogla po ju marrin më shumë energji sesa mund të përballoni?
- Nëse keni frikë nga ajo që ju pret sot dhe nesër?

Ky lloj i lodhjes mendore mund të shfaqet fizikisht, me rritjen e ndjeshmërisë ndaj të ftohtit dhe gripit, të përzierave dhe dhimbjeve të kokës. Kështu që "dëgjoni" trupin tuaj, sepse shpesh është më i sinqertë se truri juaj kur bëhet fjalë për mënyrën se si ndiheni.

- Mungesa e arritjes dhe ndjenja e mosefektivitetit në punë

• Presionet e paarsyeshme kohore. Fatkeqësisht për shumë njerëz, mungesa e kohës së mjaftueshme është burimi kryesor i djegies. Presioni i paarsyeshëm i kohës është një çështje e ndërlikuar. Kur humbisni një afat jorealit, krijon një efekt stresi për ju.

• Mungesa e komunikimit dhe mbështetjes nga menaxherët. Një menaxher i pavendosur, neglizhues ose agresiv mund t'ju bëjë të ndiheni të shkëputur, të frustruar dhe të pavlerë.

• Përgjegjësitë dhe pritshmëritë e paqarta. Kur çdo ditë ju duket sikur po ndiqni një objektiv në lëvizje, është e mundshme të lodheni dhe të mërziteni.

• Ngarkesa të pamëshueshme pune. Edhe punonjësit më të mirë do të vuajnë, sepse shpesh punonjësit më të aftë janë ata që punojnë shumë.

• Bashkëpunimi i tepruar. Bashkëpunimi është një pjesë e domosdoshme e çdo ambienti pune. Megjithatë, kur aftësia juaj për të bërë punën tuaj duket jashtë kontrollit tuaj, edhe kjo situatë mund të çojë në djegie.

• Mungesa e vendosjes së kufijve rreth punës. Kultura jonë gjithmonë e bën të vështirë ndarjen e punës nga çdo gjë tjetër, qoftë edhe nga pushimi.

Disa prej strategjive që ndihmojnë shmangien e djegies në punë

-Kushtojni vëmendje faktorëve stresues në jetën tuaj (zvogëloni ato të panevojshme)

Kur e ndjeni veten duke u tërhequr në atë ndjenjën e zemërimit, bëni një hap prapa dhe përpuni të identifikoni shkaqet kryesore. Këto mund të jenë disa ide:

- Afatet joreale
- Konfliktet ose ndërprerjet të shpeshta të planifikimit
- Orare të paparashikueshme që nuk ju lejojnë të planifikoni pushimin e duhur
- Zvarritja e fushëveprimit në realizimin e projekteve
- Kërkesat ndërpersonale të tilla si përballja

me klientët ose kolegët e vështirë

Ndërsa secila prej këtyre mund të jetë "thjesht pjesë e punës suaj", ato gjithashtu mund të çojnë në djegie. Kushtojni vëmendje të madhe se cilat prej tyre po ndikojnë në gjendjen tuaj emocionale dhe përpuni të gjeni zgjidhje për t'i zbutur ato.

-Vlerësoni se ku shkon koha juaj në të vërtetë çdo ditë me një "auditim" të kohës

Përveç faktorëve stresues, mungesa e kohës është një tjetër burim kyç i djegies në punë.

Kur kaloni pjesën më të madhe të ditës tuaj duke kërcyer mes emaileve, telefonatave dhe takimeve, ju keni pak kohë për t'u përqëndruar në punën që ka rëndësi. Ky problem komplikohet vetëm kur keni afate joreale, presione kohore ose menaxherë me aftësi të dobëta për menaxhimin e kohës.

Në vend të kësaj, për të shmangur djegien, duhet të rimerrni kontrollin e kohës tuaj. Një nga mënyrat më të mira për ta bërë këtë është me një "auditim" kohor.

-Rishikoni rregullisht prioritetet tuaja për t'u siguruar që ato janë realiste, të vlefshme dhe të lidhura me qëllime më të mëdha

Të thuash "PO" gjithëmonë e për gjithçka dhe të stërmbushësh kalendarin tënd, është një rrugë e rrëshqitshme drejt sindromës së djegies. "Kam mbajtur një listë në dukje të pafundme të detyrave, shumë faqe në fletoren time të përditësuar vazhdimisht"...

-Krijoni një ritual të rregullt për të ndarë punën nga pushimi

Mbrojtja nga djegia nuk ka të bëjë vetëm me atë që bëni gjatë ditës së punës (megjithëse kjo është një pjesë e madhe). Me lodhjen afër nivelit të depresionit që vjen me sindromën e djegies, ne kemi nevojë për sa më shumë gjumë dhe pushim që të jetë e mundur për t'u rikuperuar.

Nëse familja juaj është burim stresi, përpuni të diskutoni dhe të largoheni prej tyre për fundjavë. Në thelb, detyra juaj është të hiqni sa më shumë burime stresi nga jeta juaj dhe të futni sa më shumë elementë reduktues të stresit (kryesisht në formën e pushimit) në jetën tuaj për dy ditë e gjysmë.

"Mundohuni të flini në të dyja ditët. Hani siç duhet. Merrni kohën tuaj me aktivitete relaksuese që rrallë i lejoni vetes t'i shijoni. Nëse ju pëlqen të lexoni, lexoni. Nëse ju

pëlqen të merreni me sport, merruni. Dhe nëse nuk ju pëlqen të bëni asgjë, mos bëni asgjë. Thjesht mos e ekspozoni veten ndaj stresit për dy ditë e gjysmë.”

Nëse të hënën në mëngjes ende ndjeni ankthin dhe frikën e djegies, mund t’ju duhet ta zgjasni këtë periudhë pushimi duke përdorur ditët e pushimeve ose të mendoni të bëni ndryshime më drastike në stilin tuaj të jetesës.

-Gjeni kohë për kujdesin për veten: gjumin, reflektimin dhe hobin tuaj

Rikuperimi i djegies fillon kur i jepni përparësi vetes dhe shëndetit tuaj mbi punën dhe marrëdhëniet që ju djegin. Dhe ndërsa marrja e kohës për të pushuar dhe për t’u çlodhur do të jetë gjithmonë zgjidhja ideale, ka disa teknika që mund t’i provoni gjatë javës tuaj të punës:

“Ritualet e përditshme, veçanërisht shëtitjet në natyrë, takime me miq, biseda relaksuese dhe aktivitete tjera të pëlqyeshme”.

Referencat:

1. Bridgeman, P. J., Bridgeman, M. B., & Barone, J. (2018). Burnout syndrome among healthcare professionals. *The Bulletin of the American Society of Hospital Pharmacists*.
2. Bühler, K. E., & Land, T. (2003). Burnout and personality in intensive care: an empirical study. *Hospital Topics*.
3. Corrigan, P. E., Holmes, E. P., & Luchins, D. (1995). Burnout and collegial support in state psychiatric hospital staff. *Journal of Clinical Psychology*.
4. Fernet, C., Gagné, M., & Austin, S. (2010). Ehen does quality of relationships with co-workers predict burnout over time? The moderating role of work motivation. *Journal of Organizational Behavior*.
5. Figley, C. R. (2002). Compassion fatigue: Psychotherapists' chronic lack of self care. *Journal of Clinical Psychology*.
6. Friedman, R. A., Tidd, S. T., Currall, S. C., & Tsai, J. C. (2000). Ehat goes around comes around: The impact of personal conflict style on work conflict and stress. *International Journal of Conflict Management*.
7. Mark, G., & Smith, A. P. (2012). Occupational stress, job characteristics, coping, and the mental health of nurses. *British Journal of Health Psychology*.

