

Ce este burn-out-ul sau epuizarea prin munca?

Scris de Apopi Mariana Diana

Joi, 28 Aprilie 2011 11:12 - Ultima actualizare Vineri, 11 Noiembrie 2011 16:19



Burn-out-ul se refera la pierderea satisfactiei din munca pe care un om o realizeaza si aparitia epuizarii din cauza acesteia. Simptomele cele mai frecvente sunt: plictiseala, apatia, eficienta redusa la locul de munca, performante scazute, lipsa motivarii, deziluzia si dezinteresul, frustrarea, precum si deznadejdea (Brody, 1982). Exista trei stadii in acest proces:

1. oboseala, sentimentul de stoarcere, pierdere si lipsa dorintei de a mai oferi ceva, celor din jur
2. cinism si ironia cu privire la munca pe care o face, angajator si conditiile de lucru
3. declararea faptului ca, propria sa cariera a fost un insucces si ca eforturile lui nu au fost luate in considerare, ci s-au irosit in timp

Persoanele care “cad victime” sunt de obicei persoane extrem de competente, cu succese profesionale foarte mari, cu competente energice, care au avut tendinta de a fi idealiste si dedicate propriului job, doritoare de “a face lumea sa fie mai buna”. Alte victime sunt persoanele foarte ambitioase, care din diverse motive nu au reusit niciodata sa isi indeplineasca ideile si visele.

Ce este burn-out-ul sau epuizarea prin munca?

Scris de Apopi Mariana Diana

Joi, 28 Aprilie 2011 11:12 - Ultima actualizare Vineri, 11 Noiembrie 2011 16:19

Ce se poate face pentru a evita burn-out-ul?

1. Analizeaza-ti permanent satisfactia si sentimentele privind munca pe care o realizezi.
2. Bucura-te de fiecare succes pe care il ai si considera-l consecinta a propriilor tale eforturi.
3. Accepta faptul ca uneori se intampla sa nu ti se recunoasca meritele si prin aceasta situatie trec foarte multi angajati.
4. Faptul ca s-a trecut cu vedere peste succesul tau, nu inseamna ca esti o nulitate, ca ai coborat in ochii sefului tau. Fiecare om are problemele lui si s-ar putea ca unii angajatori sa nu stie cum anume sa-si motiveze angajatii.
5. Gaseste-ti si alte preocupari in afara de ceea ce stii si profesezi. Cauta sa-ti dezvolti hobby-urile si sa inveti lucruri noi permanent.
6. Cauta cursuri de calificare pe domenii distincte pentru a obtine competente in cat mai multe arii profesionale. Oricand vei putea in acest fel sa te reorientezi profesional.
7. Accepta faptul ca, in realitatea de azi, un job nu tine o viata intreaga. Instabilitatea economica de la nivelul intregii tari nu permite din pacate siguranta financiara si a unei slujbe. Accepta gandul ca s-ar putea sa nu ramai pentru totdeauna la locul de munca in care te afli acum. Schimbarea poate surveni oricand.
8. Stabileste-ti standarde realiste atunci cand vine vorba de recompensare. Nu te astepta la promovari dupa prima luna de munca, la cresteri salariale in fiecare an. Priveste-ti nevoile raportate in ansamblu la job, locul de munca, ceilalti salariati, situatia economica la nivel national etc.

9. Invata sa spui NU. Faptul ca cine are acum, pe timp de criza un job este un norocos, asta nu inseamna ca trebuie sa accepti orice iti cere seful. Poti ajunge un sclav al muncii, sa indeplinesti si sarcinile altora sau a unor angajati care ar trebui sa existe. Intotdeauna poti gasi ceva mai bun. E nevoie de timp si curaj, insa e mai bine sa renunti si sa spui NU, decat sa ajungi nefericit si chinuit din punct de vedere al sanatatii din aceasta cauza.

10. Acorda-ti timp liber, momente de relaxare si respiro. Ai nevoie de asa ceva pentru a te destinde si a putea oferi ulterior performante bune si calitate produselor realizate la locul de munca.

Toate recomandarile de mai sus au fost recomandate in literatura de specialitate si de catre cercetatorul Farber, in anul 1983.

Ce este burn-out-ul sau epuizarea prin munca?

Scris de Apopi Mariana Diana

Joi, 28 Aprilie 2011 11:12 - Ultima actualizare Vineri, 11 Noiembrie 2011 16:19

Scrive-ne pe diana@sighet-online.ro daca ai intrebari, curiozitati sau nelamuriri.

Diana Mariana Apopi

Psiholog si Editor online: www.suntparinte.ro

0740 935 967