

Превенција синдрома изгарања

Успешна превенција и борба против синдрома изгарања укључују како интервенције усмерене на појединца, тако и на саме организације. Оно што ви можете сами да учините као особа запослена у здравству у ситуацији COVID-19 пандемије, а што предлаже Светска здравствена организација у циљу превазилажења стреса је следеће:

- Сагледавајте ствари у перспективи (раздвојте ствари над којима имате и немате контролу)
- Будите информисани (користите поуздане изворе информација)
- Немојте се претрпавати информацијама
- Одржавајте контакте са породицом и пријатељима користећи се модерним технологијама
- Водите здрав живот (вежбе, довољно сна, избегавајте дуван и алкохол)
- Водите више рачуна о себи (радите ствари које вам пријају)
- Информишите се о томе која су ваша права и обавезе
- Препознајте властите лимите
- Потражите професионалну помоћ



Обратите нам се...

Линије за превенцију синдрома изгарања:

011/3612-467

064/8652-520

Клиника за психијатријске болести
„Др Лаза Лазаревић“



СИНДРОМ ИЗГАРАЊА

Клиника за психијатријске болести

„Др Лаза Лазаревић“

Јул, 2020. година



Шта је синдром изгарања и како га препознати?

Синдром изгарања је последица хроничног стреса на радном месту са којим нисмо у стању да се успешно носимо. Одликују га психофизичка исцрпљеност, осећање енергетске истрошености, негативан однос према сопственом послу и снижена ефикасност. Особа која је некада на послу била посвећена, задовољна и пуна ентузијазма, а која сада показује безвољност и умор, те нервозу, цинизам и слабу укљученост, највероватније пати од синдрома изгарања.

Који су фактори ризика синдрома изгарања?

Обично се као фактори ризика издвајају тип личности (осетљивије особе доживљавају више стреса), организациони фактори и фактори везани за само занимање. Ризик од развијања синдрома изгарања је значајно већина пословима које одликује висок степен напрезања, изостанак социјалне подршке, мањак особља, тензије између колега и ауторитарно руковођење. Додатни ризик носе послови у здравству, те по подацима Светске здравствене организације све категорије запослених у овој сектору доживљавају висок степен синдрома изгарања.



Синдром изгарања у условима COVID-19 пандемије

Услед COVID-19 пандемије, здравствени системи широм света трпе изразито висок степен оптерећења. Под највећим притиском се налазе радници у здравству који су на првим линијама и свакодневно долазе у контакт са великим бројем пацијената, истовремено суочавајући се са бројним организационим тешкоћама. Како додатно отежавајућу околност представљају и извори стресора који нису били присутни у редовним околностима (рад на интензивној нези, висок степен смртности, мањак времена који се може посветити пацијентима, итд.), ризик развијања синдрома изгарања код запослених у здравству је вишеструко увећану условима COVID-19 пандемије.