



ΣΥΝΔΡΟΜΟ BURNOUT

Εργασιακή εξουθένωση



Γενικές πληροφορίες

- Δεν υπάρχει σαφής ορισμός για το τι είναι πραγματικά το burnout. Ως αποτέλεσμα, δεν είναι σαφές ποιο είναι το πρόβλημα και πώς μπορεί να διαγνωσθεί.
- Σαν όρος το "burnout" εισήχθη τη **δεκαετία 1970** από τον Αμερικανό ψυχολόγο **Herbert Freudenberger**.
- Με τον όρο αυτό θέλησε να περιγράψει τις συνέπειες από το **έντονο άγχος** και τα **υψηλά ιδανικά** που βίωναν τότε οι επαγγελματίες υγείας (γιατροί, νοσοκόμες κ.α.) υπεύθυνους στην φροντίδα των άλλων.
- Μπορεί να επηρεάσει **οποιονδήποτε**, από έμμισθους καριερίστες και διασημότητες μέχρι εργαζόμενους και νοικοκυρές.
- Η εξουθένωση είναι μια φυσιολογική αντίδραση στο άγχος και όχι ένα σημάδι ασθένειας.
- Δεν υφίσταται επίσημα ως διάγνωση.

Επιδημιολογία

- Οι γερμανικές εταιρείες ασφάλισης υγείας αναφέρουν ότι έως και **9 εκατομμύρια** άνθρωποι πλήττονται στη Γερμανία. Δεν υπάρχουν όμως αξιόπιστα επιστημονικά δεδομένα που να επιβεβαιώνουν αυτόν τον αριθμό.
- Μελέτη από την αγροτική Βρετανική Κολούμπια ανέφερε ότι το **80%** των γιατρών πάσχει από μέτρια έως σοβαρή συναισθηματική εξάντληση. [1]
- Μια πιο πρόσφατη μελέτη των αμερικανών γιατρών διαπίστωσε ότι το **46%** των ερωτηθέντων είχε τουλάχιστον ένα σύμπτωμα εξάρθρωσης. [2]
- Η Ευρωπαϊκή Ομάδα Μελέτης για την Έκλυση του Ερευνητικού Δικτύου της Ευρωπαϊκής Γενικής Πρακτικής διαπίστωσε ότι, ενώ το **12%** των συμμετεχόντων υπέφερε από burnout και στις τρεις διαστάσεις, το **43%** σημείωσε υψηλό επίπεδο για την Συναισθηματική Εξάντληση, το 35% για την Απεικόνιση και το 32% για χαμηλή Προσωπική Υλοποίηση. [3]
- Στο Ηνωμένο Βασίλειο, περίπου το ένα τρίτο των γιατρών είχε χαρακτηριστικά burnout [4], τα οποία είναι συγκρίσιμα με μελέτες από αραβικές χώρες όπως η Υεμένη, το Κατάρ και η Σαουδική Αραβία. [5,6,7]



Αιτίες

- ▶ Ο αγχωτικός τρόπος ζωής
- ▶ Το άγχος στην εργασία
- ▶ Το άτομο παραμελεί τις δικές του ανάγκες
- ▶ Οι φυσικές ασθένειες μπορεί επίσης να προκαλέσουν συμπτώματα που μοιάζουν με εξάντληση.



Συμπτώματα – Ενδείξεις

Τα συμπτώματα θεωρείται ότι προκαλούνται από εργασιακά ή άλλα είδη στρες

➤ **3 βασικές ενδείξεις:**

Εξάντληση

Εξαίρεση από δραστηριότητες (που σχετίζονται με την εργασία)

Μειωμένη απόδοση

➤ **Λοιπές ενδείξεις:**

Εξάντληση

Αίσθημα «άδειου»

Αδυναμία να ανταπεξέλθουν στις καταστάσεις.

Αίσθημα είτε μόνιμης καταπόνησης είτε υπολειτουργίας, υπό πίεση χρόνου

ή σε συγκρούσεις/έντονες διαφωνίες με συναδέλφους.

Το άτομο παίρνει συχνά αναρρωτικές άδειες από την εργασία.



Τι μπορεί να βοηθήσει;

- Οι αλλαγές στο εργασιακό περιβάλλον.
- Προσπαθήστε να βρείτε κάποια αξία σε αυτό που κάνετε.
- Βρείτε ισορροπία στη ζωή σας.
- Ορίστε όρια.
- Κάντε μια καθημερινή διακοπή από την τεχνολογία.
- Αναπτύξτε την δημιουργική σας πλευρά.
- Θέστε χρόνο για χαλάρωση.
- Να κοιμάστε ικανοποιητικά.
- Να τρώτε υγιεινά.
- Επενδύστε στις πιο στενές σχέσεις σας, όπως αυτές με τον σύντροφό σας, τα παιδιά ή τους φίλους σας.
- Προσπαθήστε να είστε πιο κοινωνικοί με τους συναδέλφους σας.
- Περιορίστε την επαφή σας με αρνητικούς ανθρώπους.
- Συνδεθείτε με μια εθελοντική ομάδα ή μια ομάδα κοινότητας που έχει προσωπική σημασία για εσάς.



Διάγνωση

- Δεν υπάρχουν μέθοδοι με τις οποίες να διαγιγνώσκεται κανείς με σύνδρομο burnout.
- Υπάρχουν διάφορα ερωτηματολόγια για αυτοαξιολόγηση.
- Το πιο συνηθισμένο ερωτηματολόγιο είναι το "Maslach Burnout Inventory" (MBI).
- Τα ερωτηματολόγια στο internet δεν είναι κατάλληλα για να καθορίσουν αν κάποιος έχει burnout ή αν τα συμπτώματα προκαλούνται από κάτι άλλο.
- Τα συμπτώματα που λέγεται ότι οφείλονται σε εξάντληση μπορούν γενικά να έχουν και άλλες αιτίες, συμπεριλαμβανομένων των ψυχικών ή ψυχοσωματικών ασθενειών όπως η κατάθλιψη, οι διαταραχές άγχους ή το σύνδρομο χρόνιας κόπωσης.
- Ασθένειες ή ορισμένα φάρμακα μπορεί να προκαλέσουν συμπτώματα όπως εξάντληση και κόπωση.

Διαφορές burnout & κατάθλιψης

- ▶ Ορισμένα συμπτώματα που θεωρούνται τυπικά για την εξάντληση εμφανίζονται επίσης στην κατάθλιψη. Αυτά περιλαμβάνουν:
 - **εξαιρετική εξάντληση**
 - **αίσθημα μειωμένης διάθεσης**
 - **μειωμένη απόδοση**
- ▶ Στο burnout τα περισσότερα από **τα προβλήματα σχετίζονται με την εργασία.**
- ▶ Στην κατάθλιψη, οι αρνητικές σκέψεις και συναισθήματα δεν είναι μόνο για την εργασία, αλλά **για όλους τους τομείς της ζωής.** Άλλα τυπικά συμπτώματα της κατάθλιψης περιλαμβάνουν:
 - **χαμηλή αυτοεκτίμηση**
 - **απελπισία και σκέψεις ή τάσεις αυτοκτονίας**
- ▶ Το burnout μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο κατάθλιψης.
- ▶ Πρέπει να είναι κανείς πολύ προσεκτικός ώστε να μην αυτοδιαγνωστεί με burnout πολύ γρήγορα. Αυτό θα μπορούσε να οδηγήσει σε ακατάλληλη θεραπεία.



Βιβλιογραφία

1. **Thommasen H., Lavanchy M., Connelly I., Berkowitz J., Grzybowski S.** Mental health, job satisfaction, and intention to relocate. Opinions of physicians in rural British Columbia. *Can. Fam. Physician.* 2001;47:737–744.
2. **Shanafelt T.D., Hasan O., Dyrbye L.N., Sinsky C., Satele D., Sloan J., West C.P.** Changes in Burnout and Satisfaction With Work-Life Balance in Physicians and the General US Working Population Between 2011 and 2014. *Mayo Clin. Proc.* 2015;90:1600–1613. doi: 10.1016/j.mayocp.2015.08.023.
3. **Soler J.K., Yaman H., Esteva M., Dobbs F., Asenova R.S., Katic M., Ozvacic Z., Desgranges J.P., Moreau A., Lionis C., et al.** Burnout in European family doctors: The EGPRN study. *Fam. Pract.* 2008;25:245–265. doi: 10.1093/fampra/cmn038.
4. **Sharma A., Sharp D.M., Walker L.G., Monson J.R.** Stress and burnout in colorectal and vascular surgical consultants working in the UK National Health Service. *Psychooncology.* 2008;17:570–576. doi: 10.1002/pon.1269.
5. **Al-Dubai A.R., Rampal K.G.** Prevalence and associated factors of burnout among doctors in Yemen. *J. Occup. Health.* 2010;52:58–65. doi: 10.1539/joh.O8030.
6. **Abdulla L., Al-Qahtani D.M., Al-Kuwari M.G.** Prevalence and determinants of burnout syndrome among primary healthcare physicians in Qatar. *S. Afr. Fam. Pract.* 2011;53:380–383. doi: 10.1080/20786204.2011.10874118.
7. **Selaihem A.** Prevalence of burnout amongst physicians working in primary care in Riyadh military hospital, Saudi Arabia. *Health Care Manag. Rev.* 2008;33:29–39. doi: 10.5455/ijmsph.2013.2.436-445.

