

КОЛКУ СТЕ БЛИСКУ ДО СИНДРОМОТ НА ПРЕГОРУВАЊЕ

**Научете да го контролирате
стресот пред тој да ве контролира Вас !!!**

Доколку доживувате постојан стрес поврзан со работата внимателно проследете ги напатствијата што следуваат затоа што вие можеби се соочувате со “Синдромот на Прегорување“...!?

Тоа е популарен термин кој се употребува да карактеризира губиток на физичка, емоционална и ментална енергија. Претставува кумулативен процес кој може да ве доведе до емоционална исцрпеност со јасен губиток на енергија и мотивација во секојдневните активности, како и со чувство на немоќ да преземете нешто во врска со тоа. Доколку го игнорирате или негирате, последиците можат да бидат сериозни не само за вас туку и за целото семејство и соработниците .

За почеток е најзначајно секако препознавањето на неговите **манифестации**. Значајна карактеристика при тоа е што *индивидуално се манифестира кај секој човек посебно*.

Кај некои луѓе се манифестира преку зачестени главоболки, замор, несоница, краток здив, со зголемување или намалување на телесната тежина или злоупотреба на алкохол и други супстанции како замена на расположение. Некои луѓе стануваат лути, лесно избувливи, цинични и често ги обвинуваат надворешните фактори за секој помал или поголем проблем. Некои се повлекуваат, стануваат тивки и изолирани што може да доведе до сериозна депресија. Некои се опседнуваат со работа и се во постојана трка со времето па сакајќи да завршат што повеќе обврски стануваат се понеефикасни. Некои прибегнуваат кон одбегнување на работните обврски, земаат боледување, менуваат работно место. Затоа е значајно да се обрне внимание на основните предупредувачки знаци.

Фази на прегорување

Раздразнувачка фаза

зголемена напнатост и раздразливост, несоница, забораеност, намалена концентрација

Феномени на биопсихосоцијално ниво (отпор кон стресот со симптоми)

боледување, отпор за одење на работа, замореност без причина, тешко донесување одлуки, социјално повлекување со цинизам, рамнодушност, зголемена употреба на кафе, алкохол, цигари и др.

Тешка исцрпеност - болест

хронична тага, депресија, хроничен ментален или физички замор, главоболка, болка во стомакот, цревата, изолација, повлекување, автодеструктивни мисли.

ПРОГРАМ ЗА СТРЕС МЕНАЏМЕНТ

(Антистрес програм)

Центарот за хумани релации воспоставува мултидимензионален и мултидисциплинарен програм за истражување и регулација на стресот и неговите последици. Тој е единствен од таков вид во Македонија.

ПРОГРАМСКИ СОДРЖИНИ

1.) Откривање (дијагностицирање) -

Оваа содржина е составена од серија на современи испитувања кои треба да утврдат: колкав е индексот на стресот, кои се стресните фактори и каква е улогата на личноста како подлога за стресот (одбрамени механизми итн.)

2.) Регулација (совладување) -

Програм составен од повеќе техники за ментално и телесно прочистување од стресните последици, воспоставување на внатрешен баланс, како и учење за натамошна превенција.

3.) Следење -

Процедура за следење до стабилизација на балансот кај личноста.



СТРЕСОРИ

Секогаш е значајно да се проценат овие манифестации и во контекстот на животните случувања во тој период на животот.

Луѓето знаат кога се под стрес, но потешко прашање е одвојувањето на различните причини за стресот и обидот да се идентифицираат оние кои можат да се контролираат. Стресорите може да бидат:

● **Фактори од средината**

Многу ладно или многу топло, посебно големи варијации во условите во средината. Токсини или отрови се стрес.

● **Социјални стресори**

Од системот

Следењето на регулативите на системот посебно нивните измени.

Од работата

Обидот да се задоволат потребите на клиентите, изборот на најсоодветната понуда—ниво на соработка со клиентот, техничките процедури, следењето на тековите на новите сознанија и технологии и економската исплатливост се исто така извори на стресови.

● **Психосоцијални стресори:**

Природни и други несреќи, губење блиска особа, загрозување на материјална егзистенција, губење чест, углед, акултурационен стрес (промена на средина на живеење-преселба)

Од семејството

Исполнувањето / неисполнувањето на семејните одговорности може да креира цел сет на нови стресори. Најповолни решенија во даден момент може да станат несоодветни во друг и да станат додатен стресор (посебно силни заради тоа што емоционално засегаат)

Од лично

Самонаметнатите очекувања во однос на работата, целите и можностите за нивно реализирање можат да креираат уште поголем притисок.

Очекувањата од себе како личност во општествени и семејни рамки во дадените услови на живеење може да се несоодветни и да претставуваат значаен допринос кон развојот на Синдромот на прегорување.



Секој стрес не е неповолен.

Постојат два типа на стрес : **еустрес** и **дистрес**

● **Еустрес** или позитивен стрес, делува мотивирачки, стимулативно и делува кога вие го контролирате вашиот стрес.

● **Дистрес** или негативниот стрес се јавува кога стресот ја нарушува рамнотежата, па ве контролира вас и исцрпува.

Во прилог по текстот за одбрана од негативниот стрес се наоѓа едноставен тест којшто може да ви помогне да ја откриете вашата евентуална предиспозиција кон **дистрес**.

НАЈДОБРА ОДБРАНА

Ако сакате подобро да се справите со стресорите во својот живот, да го подобрите квалитетот на сопствениот живот и да го избегнете **Синдромот на Прегорување**, треба да направите личен план на акција.

1. ПОВЕДЕТЕ ГРИЖА ЗА СЕБЕ

Некои професионалци се добри во грижата кон сите освен кон себеси. Правењето нешто добро за себе, е концепт којшто тешко се прифаќа. Сепак нешто мора да се направи.

За почеток – јадете правилно, имајте доволно одмор, и практикувајте некој спорт. Обрнете внимание на сигналите што ги испраќа вашето тело. Учете да ги препознавате изворите на стрес и практикувајте стратегии за редуција на стресот, како релаксација, вежби за дишење и медитации.

2. НАПРАВЕТЕ ЈА ПРИОРИТЕТНА СВОЈАТА ЖИВОТНА РАМНОТЕЖА

Еден од најдобрите начини да се наоружате себеси против СИНДРОМОТ НА ПРЕГОРУВАЊЕ е да имате богат, исполнет живот во и надвор од канцеларијата. Мора да побарате сатисфакција во вистинскиот живот надвор од работата. „како што *финансов консултант не смее да стави се на една акција*“ така и вие не смеете да го ставите сиот емоционален влог во работата.

Се разбира знаењето дека имате живот надвор од работата и правењето промени неопходни во животот се две различни работи. Ако за вас е важно да бидете посветени на тоа што ви е најзначајно, морате да одлучите од што сте подготвени да се откажете за да го направите тоа време на располагање.

Ако вашето семејство е тоа што ви е најважно, можеби морате да го ублажите вашиот работен товар. Направете приоритетна балиста на обврските за денот, неделата и бидете задоволни со тоа што ќе успеете да го остварите. Достигнувањето на рамнотежа во вашиот живот може да биде процес кој бара значајно време и напор. Тоа е слично на физичкиот фитнес, не можете едноставно само да одите на диета и избезумено да вежбате цел месец, мора да направите долгорочни одлуки за тоа како ќе го поминувате времето, на кои работи ќе им кажете „да,“ и кои работи заслужуваат да им кажете „не,“ и да се чувствувате пријатно со тие одлуки. Бидејќи е тешко да се постигне таква рамнотежа сам, многу луѓе доста успешно користат менторски или консултативни услуги со кои постигнуваат внатрешен поглед и инспирација.



3. РАЗВИЈТЕ СИСТЕМ НА СИЛНА МРЕЖА НА ПОДРШКА

Многу е важно да се работи во работна средина каде што има поддршка од вработените или можност за преземање конкретни чекори кон негување на здрава средина. Охрабрувајте отворена комуникација во канцеларијата. Најдете време да настојувате во групата да развиете целни задачи и изјави за унапредување на меѓусебните релации при работењето.

Обрнете внимание на своите постапки во однос на негувањето на социјалните контакти. На некои така значајни пријатели кои не сте ги чуле одамна. Развивајте ја таа комуникација која ви е пријатна и ве весели. Јавете им се на пријателите кои биле или се во слична ситуација, разговарајте за сопствените доживувања.

Некои луѓе имаат потешкотија да побараат помош, а ако не побараат тогаш ќе останат во својот ментален модел и нема да го направат значајниот пресврт кој ќе им дозволи да им пристапат на проблемите од поинаков аспект.

Сепак за похрабрите и поодлучните постојат многу програми кои ќе ви овозможат да си помогнете во справувањето со несаканите ефекти на ова брзо и стресно живеење: програм за стрес менаџмент, семинари, советувања.

ЗАВРШЕН ЗБОР

Луѓето кои се најдобро заштитени од СИНДРОМОТ НА ПРЕГОРУВАЊЕ се луѓе кои имаат силно чувство на себевреднување (самопочитување). Тие исто така имаат и добра мрежа на социјална поддршка, мрежа од пријатели, и тие си ги прифаќаат своите таленти без да бидат еготиични. Способноста да се смеат е нивна суштинска одлика.

Над се, вие мора да си ги прецизирате своите приоритети и да го изградите својот живот околу нив. Исто така е суштински важно да најдете работи кои ви носат задоволство и ја прават смислата на вашиот живот и тогаш створете време кое ќе го издвојувате само за нив.

ТЕСТ ЗА СЕБЕПРОЦЕНКА НА СИНДРОМОТ НА ПРЕГОРУВАЊЕ

Прашање	Не	Ретко	Понекогаш	Често	Многу често
1. Дали се чувствувате исцрпени од физичка или психичка енергија?					
2. Дали сте склони кон негативно размислување за вашата работа?					
3. Дали сметате дека сте тешки или со помалку симпатија кон луѓе кои можеби и ја заслужуваат?					
4. Дали лесно се иритирате од ситни работи или со своите соработници или својот тим?					
5. Дали се чувствувате неразбрани и неценети од вашите соработници?					
6. Дали имате чувство дека немате со кого да зборувате?					
7. Дали имате чувство дека постигате помалку отколку што треба?					
8. Дали имате чувство дека сте под непријатно ниво на притисок да успеете?					
9. Дали имате чувство дека не добивате тоа што го сакате надвор од работа?					
10. Дали имате чувство дека сте во погрешна професија или погрешна организација?					
11. Дали се чувствувате фрустрирани со делови од вашата работа?					
12. Дали чувствувате дека организационата политика или бирократијата ве фрустрираат при работењето?					
13. Дали чувствувате дека имате повеќе работа отколку што вие имате способност да реализирате?					
14. Дали имате чувство дека немате време да направите многу од работите кои се значајни за работата да ја направите квалитетно?					
15. Дали се наоѓате себеси дека немате време да планирате колку што би сакале?					

Не воопшто=1 / Ретко=2/ Понекогаш=3/ Често=4/ Многу често=5 /

Целосен резултат _____

ТОЛКУВАЊЕ

Резултат	коментар
15 – 18	Нема знаци на синдром на прегорување
19 – 32	Имате мали знаци на синдром на прегорување освен доколку некои фактори ви се високи
33 – 49	Внимавајте можеби сте во ризик од синдром на прегорување, посебно ако некои од точкитен ви се високи
50 – 59	Вие сте во голем ризик од синдром на прегорување- направете нешто итно. Совет – контактирајте со Стрес центарот при ЦХР – (02) 3112-344 или испратете порака на stress@chr.com.mk
60 – 75	Вие сте во многу голем ризик од синдром на прегорување- направете нешто итно контактирајте со Стрес центарот при ЦХР – (02) 3112-344 или испратете порака на stress@chr.com.mk

