



Σύνδρομο Burnout: Πως θα αναγνωρίσετε τη σύγχρονη μάστιγα και με ποιους τρόπους θα το προλάβετε



Πριν μερικές ημέρες, είχα μια συζήτηση με έναν πολύ γνωστό σεφ, ο οποίος τυγχάνει να είναι και καλός φίλος. Τον συνάντησα στο εστιατόριό του -σε μέρα που ήταν κλειστό- και βλέποντάς τον να «πήζει» σκυμμένος πάνω από σημειώσεις, παραγγελίες, προγράμματα και άπειρες συνταγές, με το κινητό του να χτυπάει συνεχώς και το laptop του να φωτίζεται ακατάπαυστα λόγω των μηνυμάτων, αναρωτήθηκα φωναχτά πως τα καταφέρνει να ανταποκρίνεται με τέτοια διαύγεια και ενέργεια σε αυτόν τον χαμό στο ρεπό του, έχοντας ως δεδομένο ότι βρίσκεται εκεί καθημερινά τουλάχιστον δεκατέσσερις ώρες το 24ωρο, μαγειρεύοντας και συντονίζοντας την ομάδα του. «Δεν τα καταφέρνω» μου απάντησε και κατόπιν εξομολογήθηκε ότι έχει καταρρεύσει ολοκληρωτικά αρκετές φορές στο παρελθόν από το burnout syndrome.

Η Mayo Clinic ορίζει το burnout syndrome (επαγγελματική εξουθένωση) ως «μια κατάσταση σωματικής ή συναισθηματικής εξάντλησης που περιλαμβάνει επίσης μια αίσθηση μειωμένης ολοκλήρωσης και απώλειας της προσωπικής ταυτότητας». Η επαγγελματική εξουθένωση είναι ένα σοβαρό πρόβλημα και ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας το έχει ταξινομήσει ακόμη και ως «επαγγελματικό φαινόμενο».

Πως θα το καταλάβουμε; Το βασικό του χαρακτηριστικό είναι ότι το burnout syndrome επηρεάζει ένα άτομο ψυχολογικά, συναισθηματικά και συμπεριφορικά. Τα κοινά συμπτώματα του περιλαμβάνουν (αλλά δεν περιορίζονται!) σε έλλειψη ενέργειας και χρόνια κόπωση, μειωμένη παραγωγικότητα, δυσκολία συγκέντρωσης, αυξημένη λήθη, προβλήματα ύπνου, αισθήματα άγχους και κατάθλιψης, απώλεια απόλαυσης και ευχαρίστησης, απαισιοδοξία, απάθεια και αποστασιοποίηση.

Μπορεί να προκληθεί από την ανάληψη περισσότερων ευθυνών από όσες μπορεί να διαχειριστεί κανείς, την κακή κοινωνική υπο-



στήριξη, καθώς και την κακή αυτοφροντίδα και την ελλειμματική διαχείριση του άγχους. Το θέμα με την εξουθένωση είναι ότι συνήθως αναπτύσσεται με ύπουλο και αργό ρυθμό με την πάροδο του χρόνου, καθιστώντας σημαντικό να κατανοήσουμε τα σημεία και τα συμπτώματα, ώστε να μπορέσουμε να εξασκήσουμε τις δεξιότητες αντιμετώπισης για να μετριαστούν αυτά τα συναισθήματα.

Η τυπική λύση αντιμετώπισης είναι συνήθως το να αξιοποιήσουμε τον ελεύθερο χρόνο μας, ώστε να ξεκουραστούμε και να επαναφορτιστούμε. Τι γίνεται όμως αν δεν «παίζει» αυτή η επιλογή; Τα καλά νέα είναι ότι υπάρχουν ορισμένες προτάσεις που μας βοηθούν όχι μόνο να διαχειριστούμε την εμπειρία της επαγγελματικής εξουθένωσης, αλλά και να μειώσουμε την πιθανότητα να βιώσουμε το burnout syndrome. Αυτές περιλαμβάνουν το να κοιμόμαστε μισή ώρα νωρίτερα από το συνηθισμένο σε σταθερή βάση, να καταναλώνουμε τροφές πλούσιες σε μαγνήσιο, ασβέστιο και ποτάσιο (π.χ. μπανάνες και κεράσια) και να εντάξουμε καθημερινά ένα δεκάλεπτο περίπατο στις συνήθειες μας. Επίσης, ωφέλιμος έχει αποδειχθεί ο πεντάλεπτος διαλογισμός, η γιόγκα, το ωριαίο διάλειμμα ανάμεσα στις δραστηριότητές μας ή εναλλακτικά τα mini breaks κάθε δίωρο, η ισορροπημένη διατροφή, αλλά και το να ακούμε podcast. Έρευνες δείχνουν, επίσης, πως δρουν ευεργετικά το κακάο (μια κουταλιά σκόνη κακάο στο πρωινό smoothie είναι πολύ καλή ιδέα), το να έχουμε ένα χόμπι και το να οργανώνουμε τον χώρο μας. Το πιο αποτελεσματικό όμως είναι να μιλήσουμε με έναν εξειδικευμένο γιατρό για να εκπαιδευτούμε να θυμόμαστε ότι πρέπει να προσέχουμε τον εαυτό μας. Το να αισθάνεσαι «καμένος» μπορεί να είναι πολύ δύσκολο και δύσκολο να το καταπολεμήσεις, ιδιαίτερα όταν υπάρχουν συνεχείς στρεσογόνοι παράγοντες. Ας μας δώσουμε προτεραιότητα λοιπόν! Είναι δύσκολο, αλλά το μυαλό και το σώμα μας θα μας ευγνωμονούν!

