

La síndrome del burnout: cremats per la feina

Una persona pot sospitar que està desenvolupant la síndrome de burnout quan la seva qualitat de vida es veu afectada en el seu àmbit personal per causes professionals.

El primer efecte és el de desenvolupar estrès crònic per causa de les característiques pròpies de la seva feina.

Algunes de les seves causes són:

- la dificultat en les relacions professionals (amb caps, encarregats, companys, etc.)
- la sobrecàrrega de tasques
- sentiments de por relacionats a la pèrdua de la feina o l'empitjorament de les condicions
- la falta de realització personal a través del treball.

Les persones que pateixen burnout (estan cremades) poden tenir símptomes com:

- Dolors musculars i de cap. Fins i tot dolors difusos i itinerants.
- Falta de concentració i de memòria. Suposa trigar més del necessari a fer una tasca i pot ser que amb pitjor qualitat de la que realment s'és capaç.
- Manca o excés de gana. Depèn de la persona, pot perdre el gust pel menjar o en canvi buscar-hi consol per al malestar o l'angoixa.
- Fatiga. Sensació de falta d'energia i cansament físic. Tot pot fer-se un món.
- Pèrdua d'iniciativa. Dificultat per establir metes i

fer plans.

- Alteracions de l'humor. Facilitat per a posar-se de 'mal humor' o estar irritable.
- Problemes del son. Dificultat per conciliar el son o que no sigui de qualitat reparadora.

Quan una persona ha arribat a desenvolupar aquests símptomes psicològics, sol mostrar els efectes físics de l'excés d'oxitocina.

L'oxitocina és una hormona que en excés pot resultar tòxica i causar problemes en el sistema cardiovascular (pujada de la pressió arterial), en el sistema immunològic (refredats, gastroenteritis, migranyes freqüents o fins i tot malalties autoimmunes) i el digestiu (gastritis i diarrees)

Un cop ens adonem que podem estar afectats pel burnout, cal posar-hi remei el més aviat possible. Et deixo alguns consells que et poden ser útils per prendre'n consciència:

- Ets amo del teu temps, organitza tu mateix el teu horari i recorda afegir les teves necessitats personals.
- Delega i estableix límits. Demanar ajuda no és de febles, és de responsables.
- Aprèn a prioritzar i racionalitzar el temps. No ets una màquina i el dia té un nombre d'hores limitat.
- No et facis propis els problemes dels altres. Ajuda quan puguis, no ho prenguis com una tasca més.
- Atura't i organitza les teves vacances i descansos.

Si no repons piles, tard o d'hora ho pagues.

- Busca temps per estar a l'aire lliure i en contacte amb les teves amistats i família.

Relativitzar les qüestions laborals és molt útil per a la salut mental. Distreure's aclareix la ment per buscar solucions més

endavant.

Sílvia Rodríguez Díez
Psicòloga d'adults.
Col·legiada 16.572
KANTOR. Espai
d'Atenció Psicològica
Llobateras 6 Local 1 (al
costat de Regina Carmeli)
Tel. 93 588 21 53
Mb. 644 008 701



PSICOLOGIA D'ADULTS: CRISIS VITALS
ANSIETAT – DEPRESSIÓ – PROCESSOS DE DOL
TERÀPIA DE PARELLA - SEXOLOGIA
TERÀPIA FAMILIAR PER A ADULTS/ADOLESCENTS



Sílvia Rodríguez Díez
Psicòloga d'adults
Terapeuta de parella
Col·legiada 16.572

KANTOR
 Espai d'atenció psicològica

Llobateras 6-10 local 1
(al costat de Regina Carmeli)
Tf. 93 588 21 53/644 008 701
info@espaikantor.org
www.espaikantor.org