

ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗΣ (BURN OUT) ΚΑΙ STRESS

ΠΩΣ ΟΡΙΖΕΤΑΙ ΤΟ ΣΥΝΔΡΟΜΟ

Το σύνδρομο επαγγελματικής εξουθένωσης ορίζεται ως η σωματική κόπωση και η ψυχοσυναισθηματική εξουθένωση των εργαζομένων. Χαρακτηρίζεται από μία μακροπρόθεσμη αντίδραση του οργανισμού στο επαγγελματικό stress, συμπαράσφροντας και ενεργοποιώντας όλους τους νευροφυσιολογικούς, ενδοκρινικούς, συμπεριφορικούς και ψυχοσυναισθηματικούς μηχανισμούς του άγχους.

ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΤΟΥ ΣΥΝΔΡΟΜΟΥ

Τα συχνότερα συμπτώματα προβάλλουν από την ψυχική σφαίρα των ανθρώπων αυτών όπως η χρόνια κόπωση, η αδιαφορία, οι διαταραχές ύπνου, οι μεταβολές της διάθεσης και η κατάθλιψη. Γενικότερα όμως μπορεί να αναπτύσσονται σωματικές διαταραχές (τρόμο, αίσθημα πνιγμονής, διαταραχές της όρεξης (εναλλαγή ανορεξίας με βουλιμία), δερματίτιδες, κεφαλαλγίες, κ.α.) ψυχικές διαταραχές, (ανησυχία, νευρικότητα ή απάθεια, αίσθημα αναποτελεσματικότητας κ.α.) και συμπεριφορικές διαταραχές (ευερεθιστότητα, επιθετικότητα, καχυποψία, συχνές εκρήξεις θυμού, κοινωνική απόσυρση). Σε κάθε περίπτωση όμως το stress επηρεάζει και άλλες παραμέτρους όπως τη σκέψη, τη μάθηση και την αντίληψη.

ΣΕ ΠΟΙΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ ΠΑΡΟΥΣΙΑΖΕΤΑΙ

Παρουσιάζεται συνήθως σε ανθρώπους που η εργασία τους εμπεριέχει το στοιχείο της κοινωνικής προσφοράς, (π.χ. ιατροί, νοσηλευτές, δάσκαλοι, καθηγητές, κοινωνικοί λειτουργοί κ.α.), αλλά και σε πολλά άλλα επαγγέλματα που συνδυάζουν τη σωματική κόπωση, (λόγω έντονης και παρατεταμένης απασχόλησης) σε συνδυασμό με ψυχική επιβάρυνση.