

Burnout

*Ένα άρθρο των
Μαρία Πασχάλη, μαθήτρια της Β΄ Λυκείου και
Εύα Ντασιακλή-Γιάννου, ψυχολόγος*

Burnout είναι η επαγγελματική εξουθένωση , μια συνεχής και έντονη κατάσταση που δεν περιορίζεται μόνο στην κούραση του σώματος αλλά περιλαμβάνει και την συναισθηματική εξάντληση.

Όταν ένας άνθρωπος εργάζεται πάρα πολλές ώρες , κάνει υπερωρίες, δεν ξεκουράζεται έτσι όπως πρέπει, αυτό έχει ως συνέπεια να μην έχει ελεύθερο χρόνο να κάνει κάποια δραστηριότητα που τον ευχαριστεί. Το γεγονός αυτό τον ρίχνει ψυχολογικά και επιδεινώνει το στρες που ήδη νιώθει φτάνοντας στο σημείο το καθημερινό ξύπνημα για να πάει στη δουλειά να γίνεται εφιάλτης. Ειδικά , όταν η δουλειά του δεν αναγνωρίζεται, τότε ξεκινά ο εσωτερικός πόλεμος με τον εαυτό του.

Ο κάθε άνθρωπος βιώνει με τον δικό του τρόπο το burnout. Άλλος, νιώθει θυμό, απογοήτευση, κούραση, μελαγχολία. Άλλος, αϋπνίες, πονοκεφάλους, εκνευρισμό, έλλειψη αισιόδοξης σκέψης...Σε σημείο που μπορεί να φτάσει να σέρνεται σαν το φίδι και η κατάθλιψη να έχει την πρώτη θέση στην ζωή του.

Σκεφτείτε τι μπορεί να συμβεί σ' έναν άνθρωπο ο οποίος εκτός από το φόρτο εργασίας έχει οικογένεια με πολλές υποχρεώσεις. Φανταστείτε ότι αποφασίζει να ξανά κάτσει στα θρανία ώστε να μαζέψει εφόδια για να μπορεί να έχει πιο πολλές ευκαιρίες στον εργασιακό χώρο, προσπαθώντας έτσι να ακολουθήσει τις αυξανόμενες απαιτήσεις της εργασιακής αγοράς.

Δύσκολο μου φαίνεται και πολύ εξαντλητικό .

Τελικά, δουλεύεις για να ζεις ή ζεις για να δουλεύεις;