

# Câteva cuvinte despre burnout

***Mirela Puchiliță***

***Psihoterapeut integrativ***



- Proveniența noțiunii - industria aerospațială: ***epuizarea prea rapidă a carburantului unei rachete având drept urmări supraîncărcarea și distrugerea ei.***
- Cei mai afectați de "sindromul secolului" sunt oamenii inteligenți, foarte motivați și ambițioși, care din pasiune pentru ceea ce fac sau dorință de afirmare depun eforturi mari, lucrează mult peste program, acest comportament afectându-le și viața personală.

***“Pharmacists were trained to care for others, not to ask for help.”***



# Clasificare internationala

Noua definitie din ICD-11 “un sindrom ce rezulta din stres cronic la locul de munca, negestionat eficient” cuprinde **3 semne specifice**:

- **Sentimente de scadere a energiei sau epuizare.**
- **Detasare mentala crescuta fata de job sau sentimente de negativism sau cinism cu privire la job.**
- **Eficacitate profesionala scazuta.**

## Simptome psihologice

- Furie
- Anxietate
- Teama de a merge la munca
- Detasare sau cinism
- Suprasolicitare
- Frustrare
- Inutilitate
- Inabilitate de a se bucura
- Iritabilitate
- Lipsa empatiei



Being tired all the time

Sleepless nights

Aches and pains

High anxiety

Weight gain

Inability to keep things straight

Anger issues at work

Depression

## Simptome fizice

- Oboseala/epuizare (cel mai frecvent)
- Probleme gastrointestinale
- Cefalee
- Tensiune musculara
- Tulburari de somn cum este insomnia

# Etapele/Subtipurile sindromului burnout

## ***Frenetic/entuziast***

- niveluri ridicate de implicare
- ambitie nerealista
- suprasolicitare
- epuizare, pierderea energiei, oboseală permanentă
- stil de adaptare concentrat pe solutionarea activa a problemelor
- sensibilitate fata de mediu
- sentimente de vinovatie la gandul ca nu poate sa-si atinga obiectivele

## ***„Underchallenged”***

- indiferenta, tonus emoțional scăzut
- plictiseala
- absenta dezvoltarii
- cinism, negativism
- model de adaptare de evitare, neatentie si evitare cognitiva
- suferinta cauzata de propriile sentimente de a se simti prins in capcana unei ocupatii care ii este indiferenta

## ***Epuizat***

- nepasator cand se confrunta cu stresul sau lipsa de satisfactie
- sentimente de inutilitate, diminuarea stimei de sine
- lipsa de control asupra rezultatelor muncii
- perceptia de ineficacitate si sentimente puternice de incompetenta



# Cum stau lucrurile pentru farmacisti

## Cauze

- Factorii de stres din **viata personala** pot include: starea personala de sanatate, atmosfera din familie, greutatile financiare si pierderea echilibrului viata/munca.
- Factorii de stres de la **locul de munca** pot include: suprasolicitarea, lipsa autonomiei, relatii negative cu colegii, pacienti care sunt nemultumiti sau perturbatori si tehnologia (de ex, alerte excesive in sistemele electronice sau nefamiliarizarea cu ultimele actualizari ale sistemelor).
- Cei care lucreaza program prelungit au riscul cel mai mare.

**BURNOUT**  
Characterized by emotional exhaustion, cynicism, and/or a low sense of personal accomplishment

Affects pharmacists, residents, students, and technicians  
**53%** of health-system pharmacists surveyed reported a high degree of burnout\*

**A patient care problem**  
Pharmacy staff burnout can result in medication errors and increased patient harm

Repercussions on the healthcare system  
The effects of burnout — like disengagement, loss of productivity, and employee turnover — can lead to inefficiency and financial problems for healthcare organizations

The infographic features a central illustration of a pharmacist in a white lab coat sitting at a desk, looking at a laptop. On the desk are a coffee cup, a calculator, and some papers. In the background, there are computer monitors displaying 'Medicine' and 'Drug Storage' charts. To the right, there are icons of three people representing different healthcare roles. At the bottom, there are four circular icons representing a brain, a clock, a dollar sign, and a building.

# Cum stau lucrurile pentru farmacisti

- Farmacistii sunt supusi unui stres fara precedent in contextul pandemiei COVID-19.
- Din punct de vedere practic, ei lucreaza intr-un cadru care presupune putine interactiuni sociale pozitive
- O analiza sistematica asupra burnout-ului la farmacisti efectuata in 2020 a aratat ca proportia celor care au indeplinit criteriile pentru burnout:
  - Epuizare emotionala(EE) - **41%** (95% CI 27%-54%)
  - Depersonalizare (DP) - **20%** (95% CI 7%-32%),
  - Sentiment de eficacitate profesionala scazuta (PA) - **32%** (95% CI 14%-50%)



<https://www.pharmacist.com/Publications/Transitions/the-pharmacists-guide-to-recognizing-and-preventing-burnout>

<https://www.uspharmacist.com/article/pharmacist-burnout-and-stress>

<https://www.pharmacytimes.com/view/pharmacists-and-burnout-the-first-step-is-to-acknowledge-the-data-about-providers>

<https://accpjournals.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/jac5.1218>

+

•

○

# Cum gestionam burnout-ul

- Recunoasterea timpurie a simptomelor faciliteaza o gestionare eficienta.
- Acordati-va timp pentru reintarirea motivatiei — **de ce ati ales aceasta profesie** — si luati in considerare efectele pozitive pe care le aveti asupra celorlalti, inclusiv asupra pacientilor si colegilor
- Self-care

**Acoperiti nevoile de baza**

**Faceti pauze**

**Comunicati**

**Respectati diferentele**

**Informati-va**

**Auto-monitorizati-va periodic**

**Reamintiti-va cat de importanta si nobila este profesia pe care o practicati**



# Preventie

Strategii:

- Sa ai asteptari realiste
- Sa ai grija de organismul tau.
- Sa ai grija de psihicul tau.

Strategiile preventive cum sunt orientarea catre un echilibru munca/viata, sustinerea persoanelor apropiate/colegilor si grija de sine sunt eficiente in scaderea procentelor de burnout la farmacisti.

Persoanele care prezinta probleme mai severe, cum sunt anxietatea sau depresia, au nevoie de sustinere prin psihoterapie sau consiliere.



||| Multumesc!

