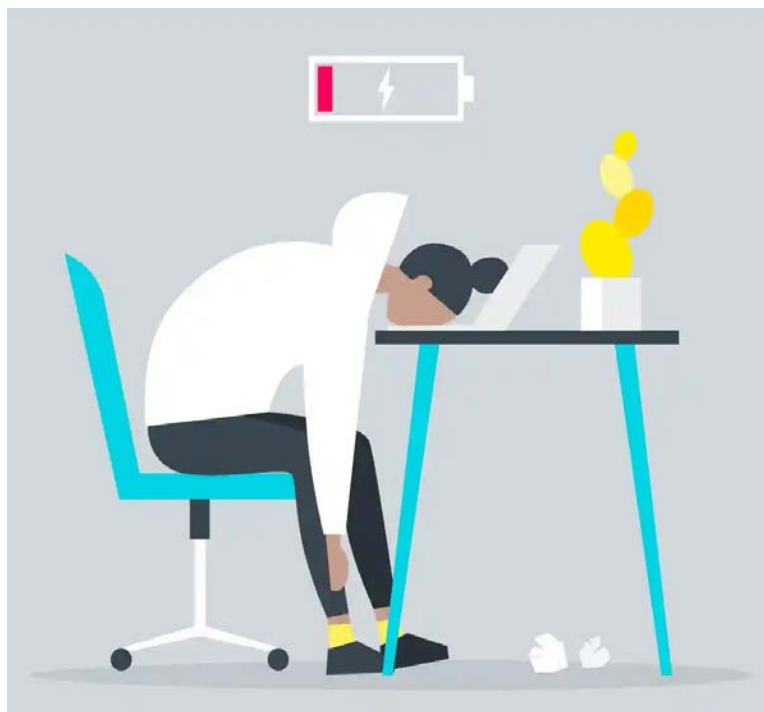




SINDROMUL
BURNOUT ÎN
RÂNDUL
CADRELOR
MEDICALE

CONF. UNIV. DR.
MICHAEL SCHENKER

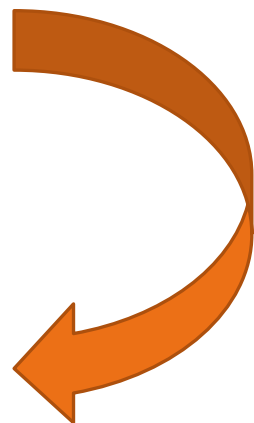
CE ESTE SINDROMUL BURNOUT?



Burnout-ul este o afecțiune complexă asociată cu **epuizarea mentală, fizică și emoțională** care apare ca urmare a stresului excesiv acumulat pe termen lung.

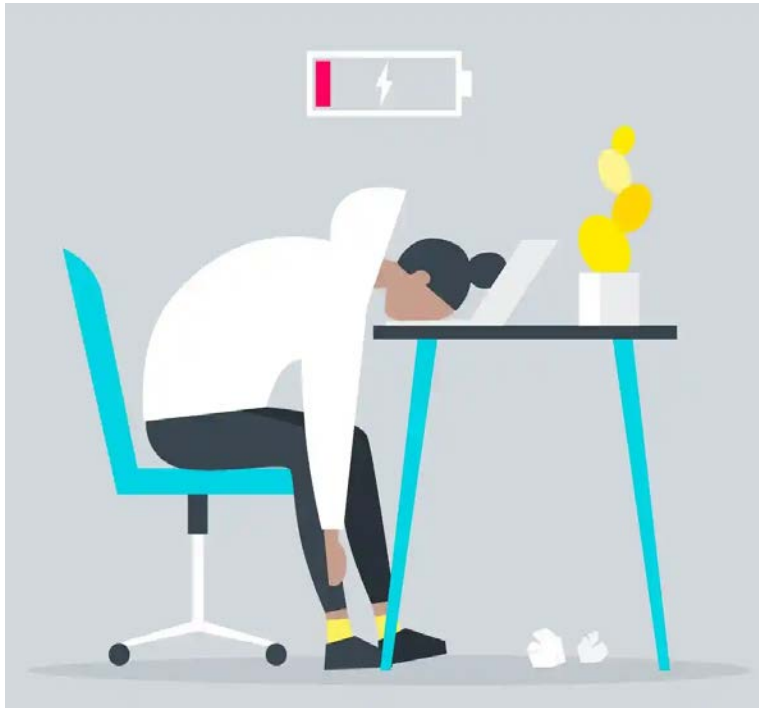
Sindromul epuizării profesionale

Profesie



Expunere nivel ridicat de stres

CE ESTE SINDROMUL BURNOUT?



Surse de stres specifice domeniului medical care pot conduce la burnout:

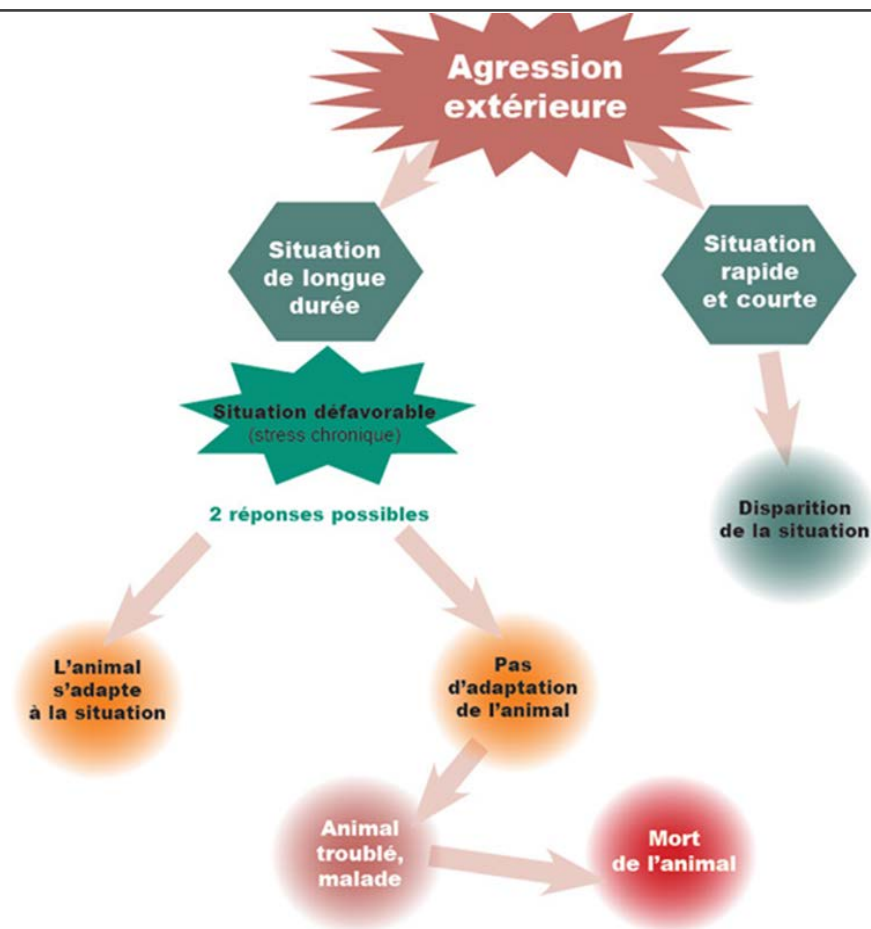
- nevoile pacienților
- ale familiilor acestora,
- program prelungit,
- gărzi cu nopți nedormite
- răspunderea pentru viața pacientului.

CE ESTE STRESUL?

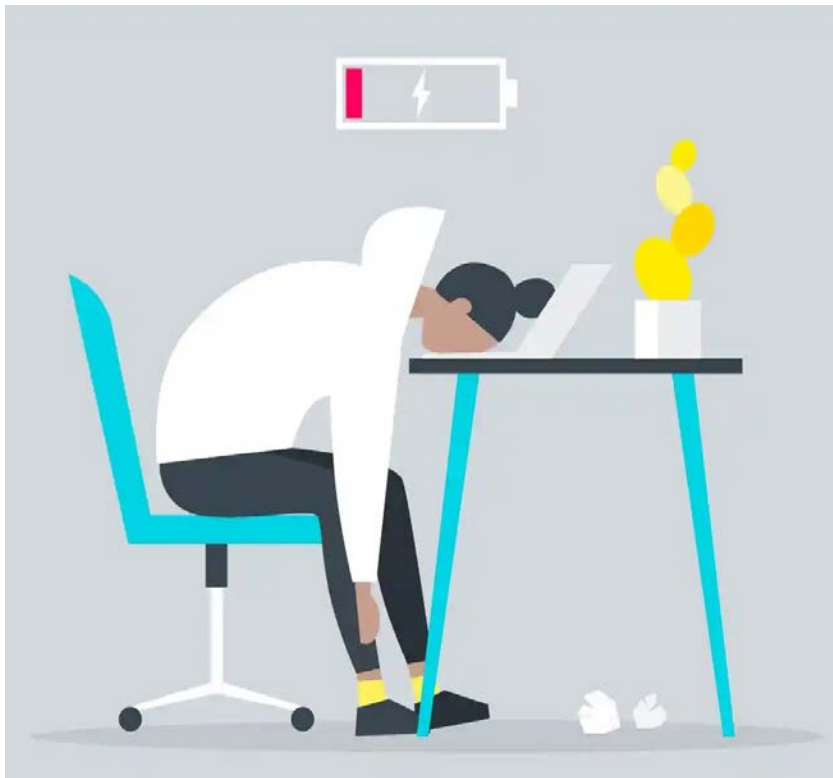
1977- Hans Selye pune bazele teoretice și practice ale sindromului general de adaptare:

General Adaptation Syndrome - GAS

- ❑ Prima confruntare cu un stresor - *reacție de alarmă*.
 - ❑ Apoi *etapa de rezistență* - organismul se repară singur.
 - ❑ *Epuizarea*:
 - ❑ pierderea tonusului vital,
 - ❑ aplatizarea emoțională,
 - ❑ receptivitate scăzută față de nevoile celorlalți
- = **Sindrom burnout**



STRES vs. BURNOUT



Stresul este rezultatul unei tensiuni pasagere,

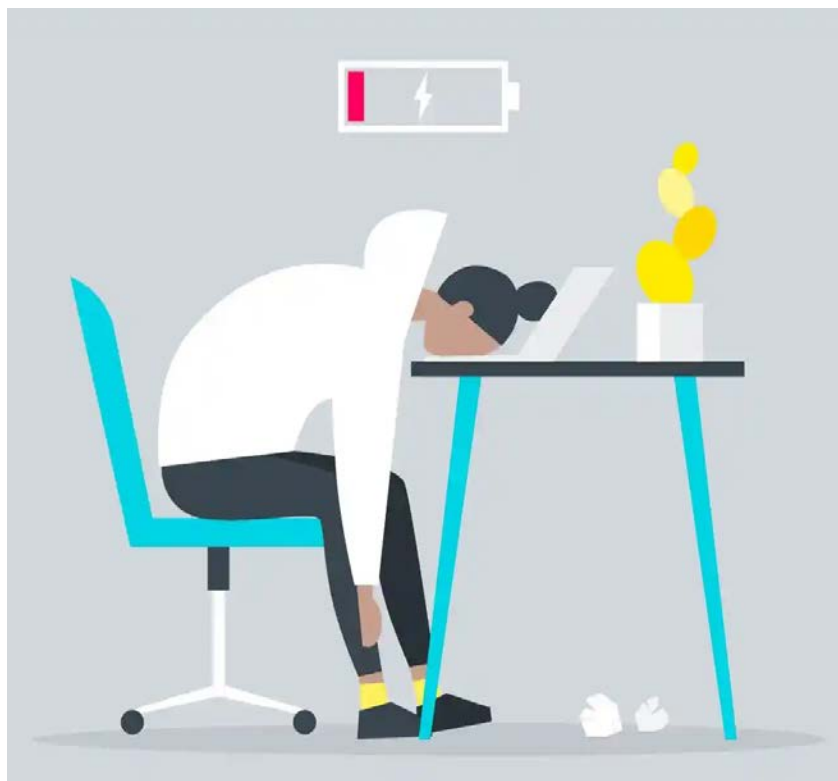
➡ Burnout-ul este rezultatul unei **tensiuni continue** rezultată dintr-un **dezechilibru** pe termen lung între **exigențe** și **resurse**, deci al unui stres profesional prelungit.

Stresul există independent de burnout,

➡ Burnout-ul este indispensabil legat de stres.

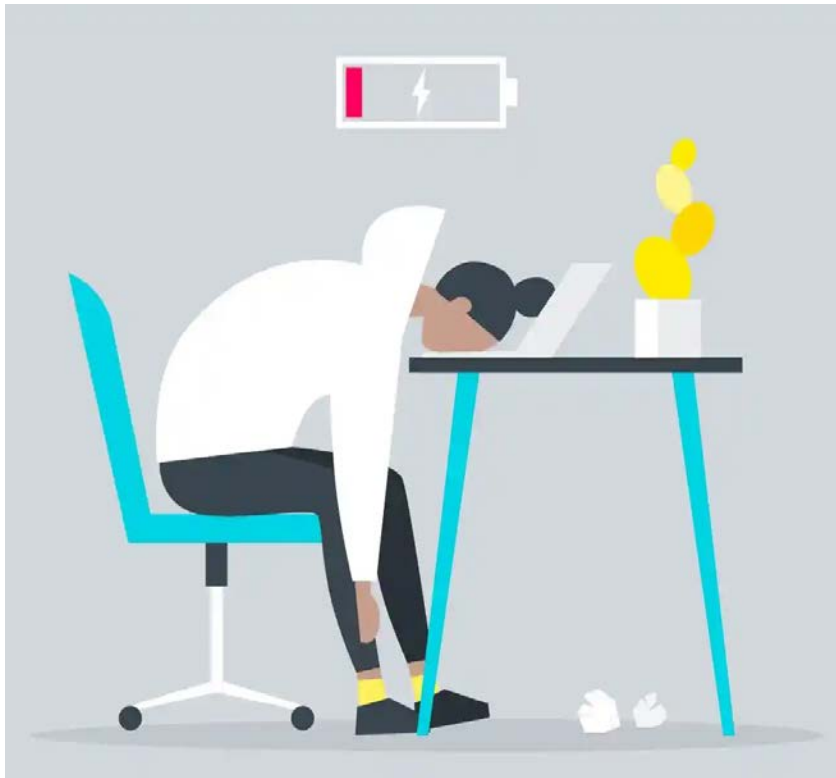
Stresul bine gestionat poate fi depășit, dar stresul incorect gestionat se transformă în burnout.

TIPURI DE BURNOUT



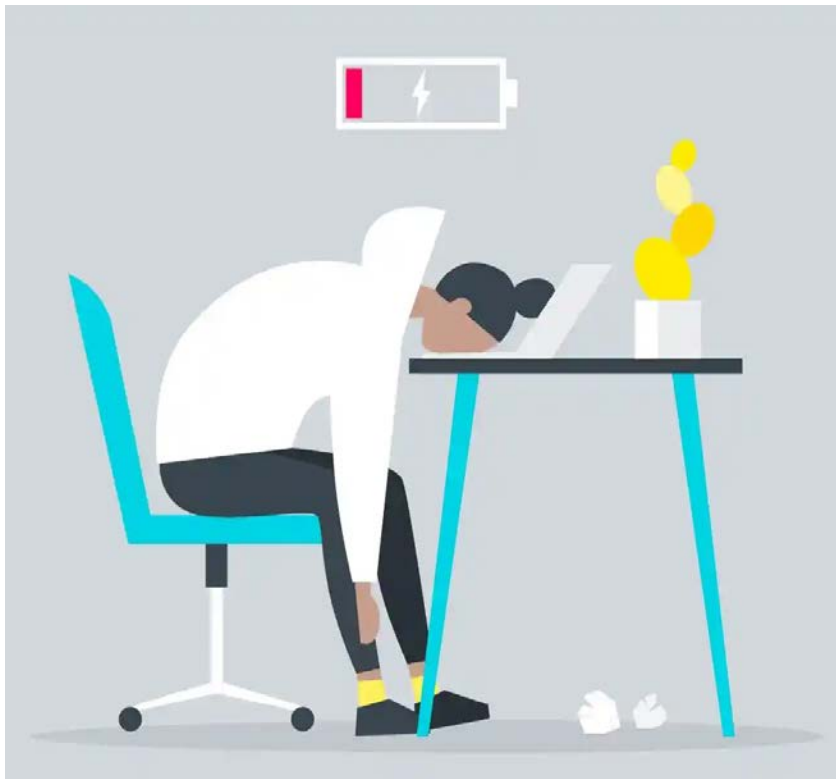
- ❑ ***Burnout-ul individual*** apare când îți plasezi **standarde extrem de ridicate** pentru tine sau crezi că nimic din ceea ce faci nu este suficient de bun.
- ❑ ***Burnout-ul interpersonal*** este cauzat de **relații dificile** cu ceilalți la serviciu sau acasă.
- ❑ ***Burnout-ul organizațional*** este cauzat de o **organizare slabă**, de **cerințe extreme** și de **termene nerealiste**.

ETAPELE CĂTRE BURNOUT



- ❑ **neglijarea nevoilor personale,**
- ❑ **negarea problemelor** → schimbarea comportamentului,
- ❑ **izolarea de familie și de grupul social,** → colaps fizic și emoțional
- ❑ **autodevalorizarea,** sentimentul de gol interior → stări depresive
- ❑ apariția **situațiilor conflictuale** acasă și la muncă.

FACTORII CARE DUC LA BURNOUT



Mediul de lucru **nu** reprezintă întotdeauna factorul care cauzează în mod direct burnout.

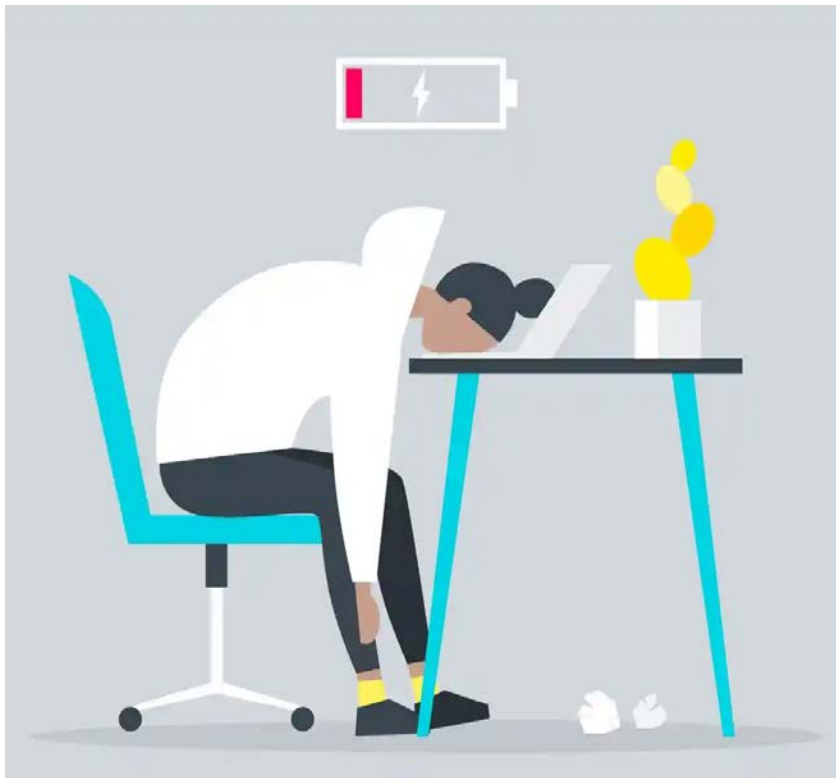
Acesta *se asociază* cu **inabilitatea individului** de a face față unor noi condiții la locul de muncă și cu anumite *trăsături de personalitate* :

- Nevrotismul
- Extraversiunea
- Conștiinciozitatea

CAUZE PENTRU BURNOUT ÎN DOMENIUL MEDICAL

- ❑ **decesul** pacienților
- ❑ **suferința** pacienților
- ❑ **volumul mare** de muncă
- ❑ **program** prelungit
- ❑ **nopti** nedormite
- ❑ activități intense de **predare/cercetare**
- ❑ **sarcinile** birocratice excesive
- ❑ **legislația** ambiguă
- ❑ **conflictul interior** între dorința de a excela în **carieră** și cea de a fi mai mult cu **familia**
- ❑ **lipsa timpului liber**

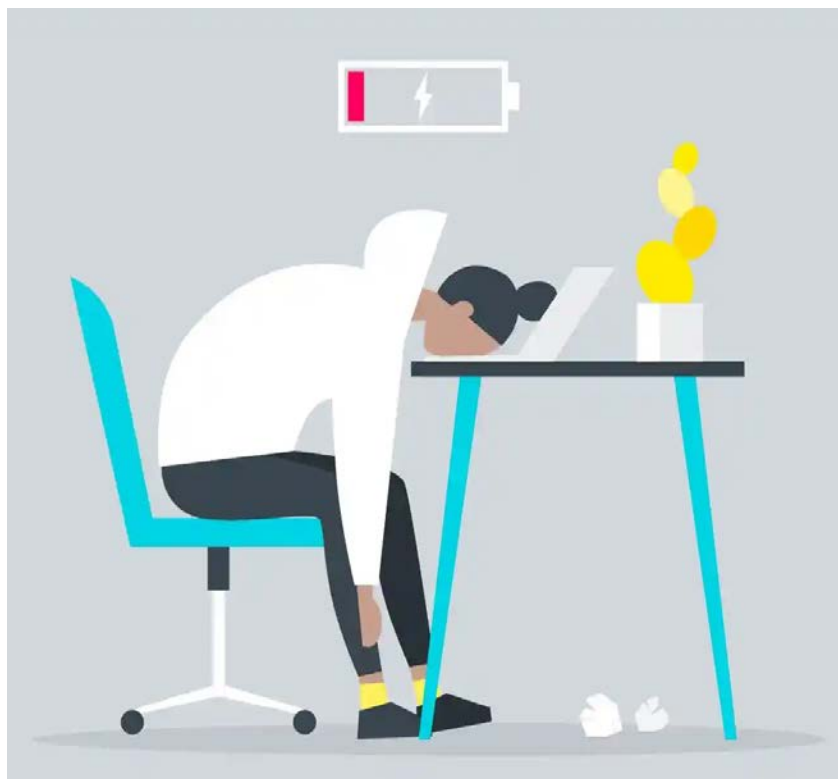
CONSECINȚELE BURNOUT-ULUI ÎN DOMENIUL MEDICAL



- ❑ Persoana (medicul) **renunță la inițiativă**
- ❑ **Senzatie** accentuata de **lipsa de apreciere** de catre ceilalți
- ❑ **Nu se mai implică** în munca pe care o desfășoară
- ❑ **Nu mai respectă** ierarhia profesionala
- ❑ Are **reacții nepotrivite** față de colegii de muncă
- ❑ **Deteriorarea randamentului** și a productivității
- ❑ **Creșterea numărului de concedii** medicale

SOLUȚII

PENTRU EVITAREA BURNOUT-ULUI



- ❑ **Planifică-ți timpul**
- ❑ **Dormi** suficient
- ❑ Orele de muncă (și de odihnă) trebuie "**bătute în cuie**"
- ❑ Amintește-ți **ce te face fericit**
- ❑ Fă mai multă **mișcare**
- ❑ **Deleagă sarcini**
- ❑ **Cere sprijinul** celor din jur
- ❑ Evaluează-ți **prioritățile**

