



BURNOUT SINDROMEA

Lanak erreta

Norbait akituta dagoenean, motibaziotik gabe eta larriminak jota, 'errearen sindromea' duela esan ohi da; lan arloko gaitza da, eta irakasleek eta osasun langileek dute arrisku gehien hala bukatzeko

Gero eta akituagoa uzten du pertsona, lanerako motibaziorik gabe, eta gogo-aldarteak bat-batean aldatzen zaizkio; triste dago, penaz, larrimina du, ondoez psikikoa, malenkonia, ezkortasuna eta interesik ez ezertarako. Horrelaxe aurkitu zituen Herbert Freudenbergerrek, 1974an, drogazaleentzako erietxe batean ari ziren langileak. Burnout sindromea deitu zion, edo lanak erretakoen sindromea. Orduetik, hedatzen eta hedatzen joan da. Hasieran, osasun arloko langileen artean egin zituzten azterketak, uste baitzuten horiei soilik eragiten ziela, baina, denborarekin, ohartu ziren edozein langilek eduki dezakeela. Eta hala dela onartu arren, adituek nabarmentzen dute osasun arloko langileek, irakasleek eta ikasleek dutela arrisku gehien.

Estres kronikoa da, laneko testuinguruan sortua, eta, zenbait azterketak esaten dutenez, Europar Batasuneko 43 milioi langileri eragiten die. Gaitz honen ondorioz, lan hutsegiteek gora egiten dute, eta produkzioak behera. Horrek, Europan, 20.000 milioi euroko eragina du.



TERAPIA BAT, TERAPIA BI

Burnout sindromearen diagnostikoa egiten denean, terapia egiteko garaia da. Eta bi mailatan egiten da: norbanakoarekin eta taldearekin. Zenbait lantokitan, sindrome hau agertzeko arriskua dagoela ikusita, saiatu izan dira aholku eta jarraibide batzuk ematen langile taldeari, baina, maizenik, norbanakoaren esparrura mugatu izan dira ahaleginak. Gehien erabiltzen dituzten terapien artean, honako hauek daude:

Orotariko terapiak. Langileen egoera fisikoa hobetzeko helburuz egiten dira, eta ariketak egiteko, elikadura zaintzeko eta autosuntsitzeko joerak desagerrarazteko bitartekoak jartzen ditu.

Terapia fisiologikoak. Estresak sortzen duen ondorez emozional eta fisikoa gutxitzeko helburuz egiten dira, eta lasaitze teknikak erabiltzen ditu.

Terapia kognitiboak. Estres egoerak antzemateko, ulertzeko eta horiei aurre egiteko moduak aurkitzea izaten dute helburu, eta pentsamendu irrazionalak identifikatzea eta moldatzea ere bai.

Jokabide terapiak. Nork bere sentimenduak, desirak, beharrak adierazten ikasteko helburuz egiten dira, gaitasun sozialak lantzeko, arazoak antzeman eta konpontzen laguntzeko, eta jokabideak eta jarrerak egokitzen ikasteko.

Sindrome hau ez da izaten bat-bateko kontua. Lehenik, estresa agertzen da, eta langileak sentitzen du lanak gainezka egiten diola. Ondoren, urduri sentitzen da, nekatuta eta haserrekor, eta, azkenik, jokaera eta aldartea aldatzen zaizkio, nola lanean, hala etxean. Sindrome hau agerrarazten duten faktoreek, berez, guztioi eragin diezagukete, baina pertsona ahulenek soilik garatzen dute. Honako hauek omen dute arrisku gehien sindrome hau pairatzeko:

- Gizonek. Ikerketek diote emakumeek hobe aurre egiten dietela aurkakotasunei.
- Gazteek. Egoeretara egokitzeko eta horiei aurre egiteko estrategia gutxi dituzte.
- Bereziki sentikorrek diren pertsonak, bere buruari asko eskatzen diotenenek, idealistenek eta perfekzionistenek; lana, lana eta lana, beste ezer ikusten ez dutenak.
- Egun batetik bestera helburu handinahiak lortu nahi dituztenak.
- Lanari ihes egiteko gaitasunik eta estrategiarik ez dutenak, eta lana eta arlo pribatua nahastera iristen direnak.

Harreman estuak eta hurbilak dituzten pertsonen gutxiago eragiten die (bikotekidea dutenei, seme-alabak dituztenei edo lagunartean ibiltzen direnei).

Pertsonen izaerak ez ezik, lanaren beraren ezaugarriek ere eragin zuzena izan dezakete:

- Ez delako langileak espero zuena, edo ez dituelako asetzen haren helburuak.
- Jarrera desegoki eta deserosoan lan egin behar duelako.
- Teknologia berriek lekua kendu diotelako, eta lehen jokatzen zuen rola bazterrean geratu delako.
- Enpresaren barne antolaketak arazoak sortzen dizkiolako.

Sindromea aurrera joan ahala, azken-azkenean, hainbestekoa da neke emozional eta psikikoa, norbanakoaren izaera bera ere desagerrarazi egiten du; inguru hurbiletik bereizita sentitzen da, eta bere nortasuna eta izatea bera arrotz zaizkio. Egoera horretan, sintoma psikosomatikoak agertzen dira (akidura kronikoa, loezina, buruko mina, urdail-hesteetako

arazoak), sintoma emozionalak (haserretzeko joera, frustrazioa, depresioa, estutasuna, pazientziarik eza, besteenganako sentiberatasunik eza), eta jokaera aldaketak (drogak hartzen hasten da, legezkoak edo ez; lana huts egiten du; liskar gehiago izaten ditu; segurtasun falta erakusten du; laneko emaitzak apaltzen ditu; eta bortizkeriarako joera sumatzen zaio).

DIAGNOSTIKOA

Burnout sindromearen diagnostikoa egiteko, sintomei erreparatu behar zaie, baina norbaitek sintoma horiek agertu baditu, gauzak ongi egiteko, beharrezkoa da jakitea lanean zer egoera duen eta enpresa nola antolatua dagoen. Laneko osasuna deitzen zaio alderdi horri, eta askotan, familia medikuak ez du modurik horren berri jakiteko. Lantokiko medikuak izaten du informazio gehien diagnostiko egokia egiteko. Baina gehienetan, laneko osasuna aztertzen duten espezialistek eragin mugatua dute enpresetan, eta horregatik, kasu hauei ez zaie heltzen behar den bezala. ◀