

ΑΡΘΡΟ ΣΥΝΤΑΞΗΣ

ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗΣ

(Burn out syndrome)

Κώστας Καρακώστας

Νοσηλεύτης, MSc, Θριάσιο Γενικό Νοσοκομείο Ελευσίνας

Ως σύνδρομο επαγγελματικής εξουθένωσης ορίζεται η σωματική και ψυχική υπερκόπωση στο χώρο εργασίας με κύρια χαρακτηριστικά, την συναισθηματική εξάντληση, την αποπροσωποποίηση και την έλλειψη προσωπικών επιτευγμάτων. Πιο συγκεκριμένα, η επαγγελματική εξουθένωση θεωρείται μια μορφή χρόνιου και παρατεταμένου επαγγελματικού stress, όπου το άτομο προοδευτικά αποδυναμώνεται ενώ ταυτόχρονα αισθάνεται ότι τα ψυχικά αποθέματα που διαθέτει δεν επαρκούν για να αντιμετωπίσει τους έντονους ή πιεστικούς παράγοντες της εργασίας του.¹

Παρότι, το σύνδρομο αυτό δυνητικά μπορεί να επηρεάσει κάθε εργαζόμενο, εντούτοις αφορά κυρίως τους επαγγελματίες υγείας. Πλήθος παραγόντων είναι δυνατόν να πυροδοτήσουν την εκδήλωση του συνδρόμου, όπως η στρεσογόνα φύση του επαγγέλματος, η έλλειψη προσωπικού, η κακή διοικητική οργάνωση, οι ιδιαίτερες σχέσεις φροντίδας και υπευθυνότητας που αναπτύσσονται στο χώρο της υγείας, κ.ά.^{2,3}

Η έννοια του συνδρόμου της επαγγελματικής εξουθένωσης περιγράφηκε για πρώτη φορά το 1974 από τον Freudenberger. Ως επαγγελματική εξουθένωση όρισε το βίωμα της αποτυχίας

και της εξάντλησης που παρατήρησε στους κοινωνικούς λειτουργούς λόγω των απαιτήσεων της δουλειάς τους, σε ενέργεια, προσπάθεια και προσόντα.⁴ Ένα άλλο εξίσου σημαντικό όνομα στη διερεύνηση της επαγγελματικής εξουθένωσης, είναι της Christina Maslach (1976), η οποία ως κοινωνική ψυχολόγος, μελετούσε τα συναισθήματα στον εργασιακό χώρο. Η Christina Maslach όρισε την επαγγελματική εξουθένωση ως μια αρνητική ατομική εμπειρία που αφορά τις διαπροσωπικές σχέσεις του ατόμου στο εργασιακό περιβάλλον. Επίσης, δημιούργησε ένα ψυχομετρικό εργαλείο εκτίμησης της επαγγελματικής εξουθένωσης, γνωστό ως Maslach Burnout Inventory (M.B.I.).⁴

Δεδομένου, ότι η επαγγελματική εξουθένωση δεν έχει αναγνωριστεί ως νόσημα με συγκεκριμένη συμπτωματολογία, παρουσιάζει δυσκολία στην αναγνώρισή της. Το σύνδρομο burnout πρέπει να θεωρείται περισσότερο ως μια «διαδικασία» παρά ως μεμονωμένο «συμβάν».¹

Η έγκαιρη αναγνώριση και πρόληψη του συνδρόμου είναι υψίστης σπουδαιότητας καθότι είναι δυνατό να επηρεάσει σημαντικά τη υγεία του εργαζομένου και την ποιότητα της ζωής του. Η διαχείριση της

επαγγελματικής εξουθένωσης με την δημιουργία ειδικής υποστηρικτικής ομάδας στο εργασιακό χώρο του νοσοκομείου και την εφαρμογή ενός προγράμματος συμβουλευτικής βοήθειας και αντιμετώπισης του συνδρόμου έχει ευεργετικά αποτελέσματα όχι μόνο για τον εργαζόμενο

αλλά και για τον ασθενή. Τέλος, η Νοσηλευτική Διοίκηση οφείλει αφενός να στηρίξει τους νοσηλευτές που βιώνουν το σύνδρομο αφετέρου να ενθαρρύνει το υποστηρικτικό κλίμα στο χώρο της εργασίας.^{2,3}

Βιβλιογραφία

- 1) Δημητρόπουλος Χ, Φιλίππου Ν. Η επαγγελματική εξουθένωση στο χώρο της υγείας. Αρχεία Ελληνικής Ιατρικής. ISSN 11-05-3992. Διαδικτυακή σελίδα :<http://www.mednet.gr/archives/2008-5/pdf/642.pdf>. Ημερομηνία Πρόσβασης : 1-8-2013.
- 2) Κουτελέκος Ι, Πολυκανδριώτη Μ. Το σύνδρομο επαγγελματικής εξουθένωσης των νοσηλευτών. Το Βήμα του Ασκληπιού. 2007;6(1):1-7.
- 3) Polikandrioti M. Burn-out syndrome. Health science Journal. 2009;3(4): 195-196.
- 4) Διαδικτυακή σελίδα:http://www.epapsy.gr/files/Odigos_Prolipsis_Burnout.pdf. Ημερομηνία πρόσβασης : 1-7-2013.