

## Σύνδρομο burn-out ή αλλιώς επαγγελματικής εξουθένωσης -5 συμβουλές για να το αποφύγεις

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Το σύνδρομο burn-out είναι ένα από τα πιο συχνά φαινόμενα της σύγχρονης εποχής.

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας οφείλεται σε χρόνιο στρες λόγω δουλειάς, τον οποίο δεν έχουμε αντιμετωπίσει αποτελεσματικά. Τα συμπτώματα, μεταξύ άλλων, είναι: αίσθημα εξάντλησης, αρνητικά συναισθήματα για τη δουλειά που ασκούμε, μείωση παραγωγικότητας.



Στην εποχή της υπερ-παραγωγής και υπερκατανάλωσης, τέτοια φαινόμενα δεν προκαλούν έκπληξη. Αν νιώθετε τα παραπάνω συμπτώματα, συμβουλευτείτε έναν ειδικό!

**Ρίξτε μια ματιά στα παρακάτω tips που ίσως σας προφυλάξουν από τη λεγόμενη εργασιακή εξάντληση.**

### **Τα πάντα είναι θέμα οργάνωσης**

Ακόμα κι αν έχετε 10 πρότζεκτ την ημέρα που πρέπει να φέρετε εις πέρας, δεν έχει κανένα νόημα να τα ξεκινήσετε όλα μαζί. Θέστε προτεραιότητες! Βάλτε on-hold όσα δεν είναι επείγοντα και μπορούν να περιμένουν μερικές ώρες και δώστε την προσοχή σας στα S.O.S. Όσο κλισέ κι αν ακούγεται πάντα με βοηθά να κρατώ μια λίστα -γραμμένη σε χαρτί, παραδοσιακή! Όταν βλέπετε μπροστά σας τα tasks που έχετε να κάνετε, ίσως να μη σας φανούν πια και τόσο... αβάσταχτα. Όταν τελειώνετε το κάθε ένα, βάλτε tik και προχωρήστε δυναμικά στο επόμενο.

### **Μη δίνετε σημασία σε εξωτερικούς παράγοντες**

Πολλές φορές, κουραζόμαστε χωρίς λόγο. Δηλαδή, εν μέσω μιας δουλειάς δίνουμε σημασία σε εξωτερικούς παράγοντες που μας αποσπούν την προσοχή, με αποτέλεσμα κάτι που θα τελειώναμε σε 10 λεπτά, να το ολοκληρώσουμε σε 30 ή παραπάνω. Αφήστε τα e-mails από φίλους και γνωστούς για αργότερα και απαντήστε πρώτα σε προϊστάμενους και συνεργάτες. Μην απαντάτε σε τηλεφωνήματα από συγγενείς και φίλους όταν είστε πολύ συγκεντρωμένοι σε κάτι

(εκτός κι αν επιμένουν και μπορεί να σας θέλουν κάτι σημαντικό). Επίσης, στα διαλείμματά σας, μην αφήνετε τους συναδέλφους σας να σας καθυστερούν, αλλά ζητήστε συγνώμη και πείτε τους ότι πρέπει να γυρίσετε στο γραφείο σας γιατί είστε πολύ πιεσμένοι, θα σας καταλάβουν.

### **Προσπαθήστε να μην κάνετε το σπίτι σας, γραφείο**

Αν και σε πολλές περιπτώσεις αναγκάζεστε να δουλέψετε και από το σπίτι, λόγω deadlines, είναι πολύ σημαντικό να διατηρήσετε σαφή τα όρια μεταξύ προσωπικής και επαγγελματικής ζωής. Το σπίτι είναι το καταφύγιό μας, το μέρος όπου αποφορτιζόμαστε από το άγχος και την κούραση του γραφείου, αισθανόμαστε ασφάλεια και χαλαρώνουμε. Οπότε, αν το συγχέουμε με όσα έχουν να κάνουν με τη δουλειά, υποσυνείδητα, νιώθουμε ότι δουλεύουμε non-stop και δεν ξεκουραζόμαστε ποτέ. Καλύτερα δηλαδή να μένετε παραπάνω στο γραφείο σας για να τελειώσετε μια δουλειά παρά να την πάρετε σπίτι. Έτσι, όταν επιστρέψετε, μπορείτε ν' ασχοληθείτε με τα χόμπι σας και γενικά με οτιδήποτε άλλο πέρα από work related ζητήματα.

### **Μην παραμελείτε τον εαυτό σας**

Όταν επιστρέψετε στο σπίτι, προσπαθήστε να μην περνάτε τον ελεύθερο χρόνο σας μπροστά από την τηλεόραση τρώγοντας σνακ. Είναι σημαντικό να βάλετε τη γυμναστική στη ζωή σας, καθώς θα σας βοηθήσει να αποβάλετε το στρες της ημέρας και θα καθαρίσει το μυαλό σας. Επίσης, προσθέστε στην καθημερινή σας διατροφή φρούτα και λαχανικά που προσφέρουν ενέργεια και ευεξία, ώστε να τονώσετε τον οργανισμό σας. Κάτι επίσης πολύ σημαντικό είναι να κοιμάστε καλά και να ακολουθείτε ένα σωστό πρόγραμμα ύπνου. Αν δεν ξεκουράζεστε αρκετά, το μυαλό σας θα είναι θολό, με αποτέλεσμα να μην παίρνετε τις σωστές αποφάσεις, να αργείτε και τελικά να μην έχετε τα αποτελέσματα που θέλετε.

### **Δεν είναι ντροπή να ζητήσετε βοήθεια ή να λέτε όχι**

Οκ, μπορεί να είστε από αυτούς που έχουν μάθει να τα κάνουν όλα μόνοι τους και δε ζητούν εύκολα βοήθεια. Η αλήθεια όμως είναι ότι, αν έχουν μαζευτεί πολλά στην πλάτη σας, οφείλετε, για το δικό σας καλό, ή να ζητήσετε βοήθεια από ένα συνάδελφο ή να μην αναλάβετε επιπλέον υποχρεώσεις. Δε θα σας κατηγορήσει κανείς πως δεν ξέρετε να κάνετε καλά τη δουλειά σας, αν αυτά που έχετε να κάνετε είναι όντως αμέτρητα. Άλλωστε, αν είστε ξεκάθαροι, θα επωφεληθεί και η εταιρία για την οποία εργάζεστε γιατί το αποτέλεσμα θα είναι και το επιθυμητό!