

STRUČNO USAVRŠAVANJE SINDROM PROFESIONALNOG SAGORIJEVANJA

JU Centar za odgoj, obrazovanje i rehabilitaciju “Vladimir Nazor“
Melisa Mehanić, psiholog



19.01.2026.

UVOD

- Stres; *Sagorijevanje na poslu*
- Pomagačke profesije: *psiholozi, doktori, medicinske sestre, socijalni radnici, policajci*
- **Učitelj**
- Sindrom sagorijevanja → *profesionalni fenomen (WHO, 2019):*
 - ISCRPLJENOST DEPERSONALIZACIJA SMANJENA PROFESIONALNA EFIKASNOST

DEFINICIJE SINDROMA PROFESIONALNOG SAGORIJEVANJA

”Burnout” – izgorjeti, spaliti, uništiti (1974)

Sindrom sagorijevanja – osjećaj fizičke, mentalne i emocionalne iscrpljenosti, koji dovodi do pada energije, indiferentnosti i gubitka smisla u izvršavanje nekog posla.

Christina Maslach – sagorijevanje:

1. *Emocionalna iscrpljenost* – stanje osjećaja psihičke ”istrošenosti”
2. *Depersonalizacija* – nedostatak empatije, ravnodušnost, bezosjećajnost
3. *Smanjeno lično postignuće* – smanjena želja za rad i posao

RAZLIKE IZMEĐU STRESA, DEPRESIJE I SAGORIJEVANJA NA POSLU

Depresija/Profesionalno sagorijevanje

- *Uzrok* (različiti faktori/radno mjesto)
- *Negativne misli i osjećaji* (svi aspekti života/posao)
- *Unutrašnji osjećaj* (krivnja/ljutnja)

Stres/Profesionalno sagorijevanje

- Prevelik pritisak, previše očekivanja i zadataka/nedostatak mogućnosti, snage i nade
- Akutne reakcije koje se javljaju uz neki kritični događaj/reakcija na kontinuirano djelovanje određenih faktora u profesionalnom okruženju
- Kontrola – bolji osjećaj/nemotiviranost, osjećaj praznine, gubitak nade u pozitivne promjene

FAZE PROFESIONALNOG SAGORIJEVANJA

1. Faza radnog entuzijazma
2. Faza stagnacije
3. Faza emocionalnog povlačenja i izolacije
4. Faza apatije i gubitka životnih interesa

SIMPTOMI PROFESIONALNOG SAGORIJEVANJA

1. **Tjelesni simptomi** (*hronični umor, mučnina, vrtoglavice, glavobolje, nemir, poremećaj menstrualnog ciklusa, gubitak apetita, seksualni problemi, otežano disanje, problemi sa snom, iznenadno debljanje ili gubljenje težine*)
2. **Kognitivni simptomi** (*strah od neuspjeha, osjećaj krivice, otežano rješavanje složenih zadataka, strah od nemoći i nemogućnosti funkcionisanja, gubitak nade i smisla, osjećaj zarobljenosti, slaba koncentracija i zaboravljanje, strah od “ludila”, loša slika o sebi, osjećaj bespomoćnosti, suicidalne misli*)
3. **Afektivni simptomi** (*nedefinirani strahovi, anksioznost, depresivna raspoloženja, učestale promjene raspoloženja, plačljivost, smanjena emocionalna kontrola, povećana osjetljivost, emocionalna iscrpljenost*)
4. **Motivacijski simptomi** (*osjećaj dosade, gubitak marljivosti, osjećaj razočarenja, demoralizacija, bezvoljnost, smanjeno idealiziranje*)
5. **Ponašajni simptomi** (*gladovanje ili prejedanje, oslobađanje obaveza, kompulzivno prigovaranje, hiperaktivnost, napuštanje rekreativnih aktivnosti, impulzivnost, povećano konzumiranje alkohola, kofeina, cigareta, droga, lijekova za smirenje, visokorizična ponašanja*)

UZROCI PROFESIONALNOG SAGORIJEVANJA

- **Unutarnji i vanjski uzroci**
- **Naučno verificirani uzroci:**
 - a) **Osobine pomagača** (*radoholičari, nedovoljno iskusni radnici, nedovoljno stručni radnici*)
 - b) **Osobine klijenta/korisnika** (*nespremnost na saradnju, smanjene sposobnosti, naglašavanje problema koji se ne mogu riješiti, kontinuirano prigovaranje*)
 - c) **Radni uvjeti** (*neprikladno opremljen radni prostor*)
 - d) **Organizacija rada** (*neujednačno radno opterećenje i raspodjela radnih zadataka, nedovoljan pristup osnovnim informacijama, neodgovarajući omjer između odgovornosti i ovlasti, kritičnost nadređenih, odsutnost pozitivne stimulacije*)
 - e) **Psihosocijalna klima** (*nedostatak zajedništva i nepovjerenje između kolega, nemogućnost iznošenja vlastitog mišljenja, nedostatak povratnih informacija o kvalitetu izvršenih zadataka*)

EKSTREMNI PRIMJER SAGORIJEVANJA NA POSLU – Karoshi sindrom

- ***Karoshi sindrom*** – iznenadna smrt uzrokovana predoziranjem poslom.
 - Ekstremni negativni stres i sagorijevanje na poslu
 - Previsoki i komplikovani zahtjevi, prekomjerni rad, nedostatak odgovarajuće socijalne podrške, sindrom mobinga
 - *Karoshi sindrom* – samoubojstvo poslom
- **Primjeri slučajeva:**
 - Dvadesetdvogodišnja medicinska sestra doživjela je kardijani infarkt nakon dežurstva od 34 sata, koje je redovno obavljala pet puta mjesečno. Njen šef rekao je: „*Mlada Joshida je primjer kolektivu, tako trebaju svi raditi, iskoristimo do kraja energiju mladosti*“.

- Od srčanog udara umro je radnik u tvornici hrane, u 34. godini, nakon što je radio 110 sati sedmično, a također i vozač kamiona, koji je tokom 11 godina radnog staža ostvarivao 5700 radnih sati godišnje. Njegova porodica nije dobila odštetu jer je inspektor rada obrazložio kako je „*to česta satnica u tom poslu*“.
- Supruga službenika za kontrolu kvalitete i reklamacije, nakon zahtjeva za odštetu dobila je odgovor „*da je svakom radniku čast umrijeti za svoje preduzeće*“.



STRATEGIJE SUOČAVANJA SA SINDROMOM SAGORIJEVANJA

- *Strategije samopomoći:*

1. *Samopažanje vlastite izloženosti stresu i njegovih posljedica*
2. *Postavljanje granica*
3. *Strukturiranje vremena*
4. *Postavljanje unutarnjeg dijaloga (promijeniti način razmišljanja)*
5. *Tehnika samoohrabrivanja*
6. *Rekreacija (promijeniti vlastito ponašanje)*
7. *Tehnike relaksacije*
8. *Promjena stila života*

- **Organizacijske strategije:**

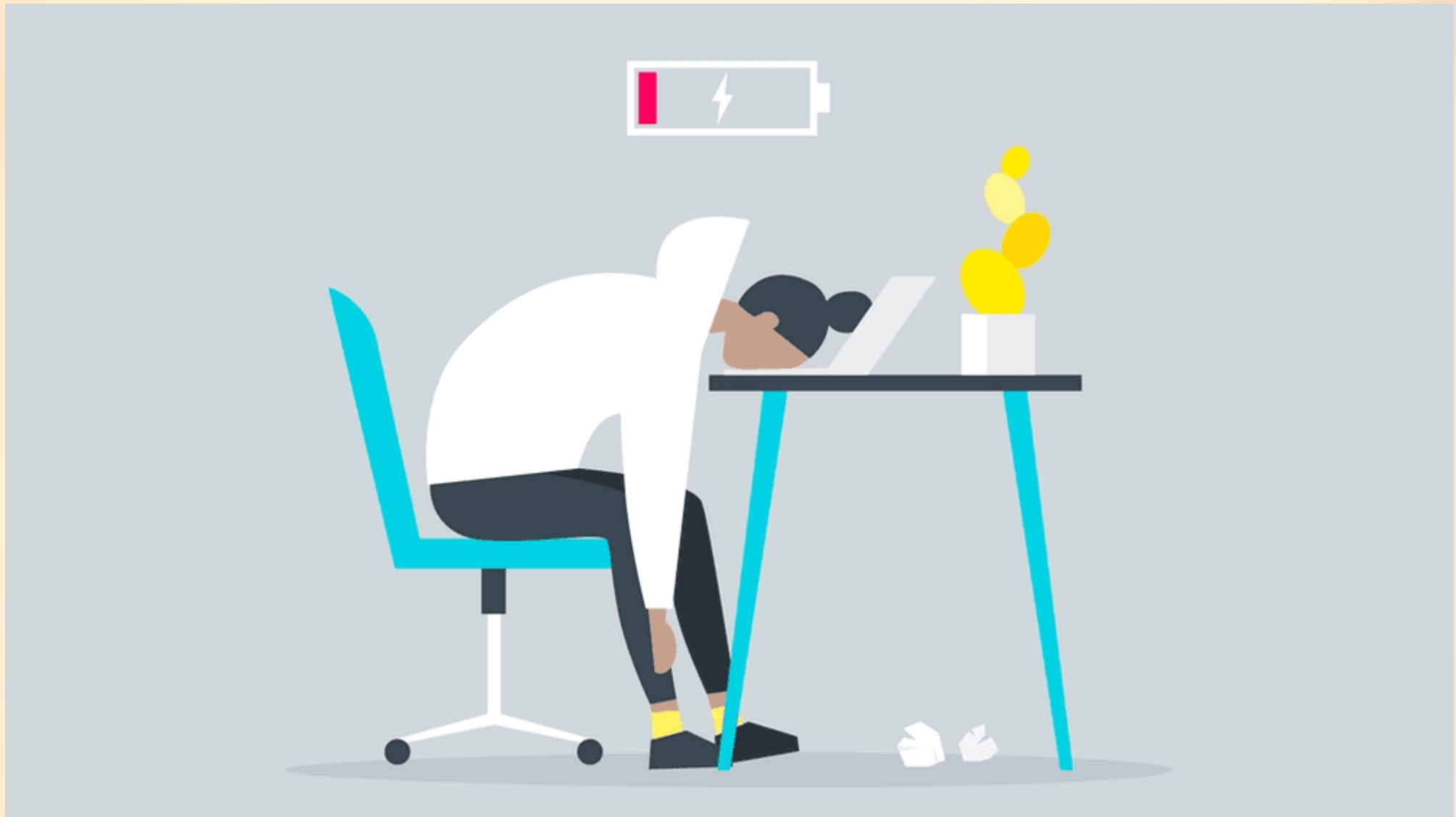
1. *Priprema profesionalnih pomagača*
2. *Stvaranje radnih uvjeta*
3. *Organizacija rada*
4. *Međuljudski odnosi u radnoj organizaciji*

Zadatak – izaberi životinju

- Izabrati jednu životinju koja najbolje predstavlja *kako se sada osjećate na poslu* i jednu koja predstavlja *kako se želite osjećati na poslu*.

Mit ili istina

1. *Burnout je znak slabosti*
2. *Postoji toliko važnijih stvari od burnouta*
3. *Burnout je normalna stvar*
4. *Sada se moramo baviti važnijim stvarima, kada se to završi posvetit ćemo se burnout-u*
5. *Sebično je brinuti o sebi dok su tuđi životi ugroženi*
6. *Suočavanje s burnout-om zahtijeva velike životne promjene*
7. *Godišnji odmor ili slobodan dan mogu riješiti problem burnout-a*
8. *Moj burnout je moja odgovornost*



- Koje znakove burnout-a prepoznajete kod sebe?
- Kako obično reagujete u stresnim situacijama?
- Koje posljedice burnout-a ste doživjeli?

Zadatak – iskustva o stresnim situacijama

- Svako od vas neka razmisli o jednoj stresnoj situaciji na poslu!
- Opišite kako ste se nosili sa tom situacijom!
- **Koje ste strategije suočavanja sa stresom koristili?**

Strategije suočavanja sa stresom

KORISNE STRATEGIJE	NEKORISNE STRATEGIJE
Razgovor s kolegama, prijateljem	Samokritiziranje (negativni samogovor)
Dovoljno sna	Potiskivanje emocija
Relaksacijske tehnike	Prekovremeni rad
Slušanje muzike	Pušenje, alkohol, droga
Igra s kućnim ljubimcem	Prekomjerna briga
Kupka ili tuširanje	Prekomjerno ili nedovoljno jedenje
Kreativne aktivnosti	Vikanje na bliske osobe
Vježbanje ili odlazak u prirodu	Izbjegavanje prijatelja ili porodice
Vrtlarjenje ili kućni poslovi	Nedovoljno sna
Rješavanje problema	Izbjegavanje ugodnih aktivnosti u kojima inače uživamo
Traženje stručne pomoći	Propuštanje korištenja pauza na poslu



MULTI WORK

TV

YES

CONFUSION

BUY

WORK

MIND

JOB

DIRECTED

BILL

TERMINUS

FIN

FAZ MOVE

SPK

4.98

Šta mi je važno?

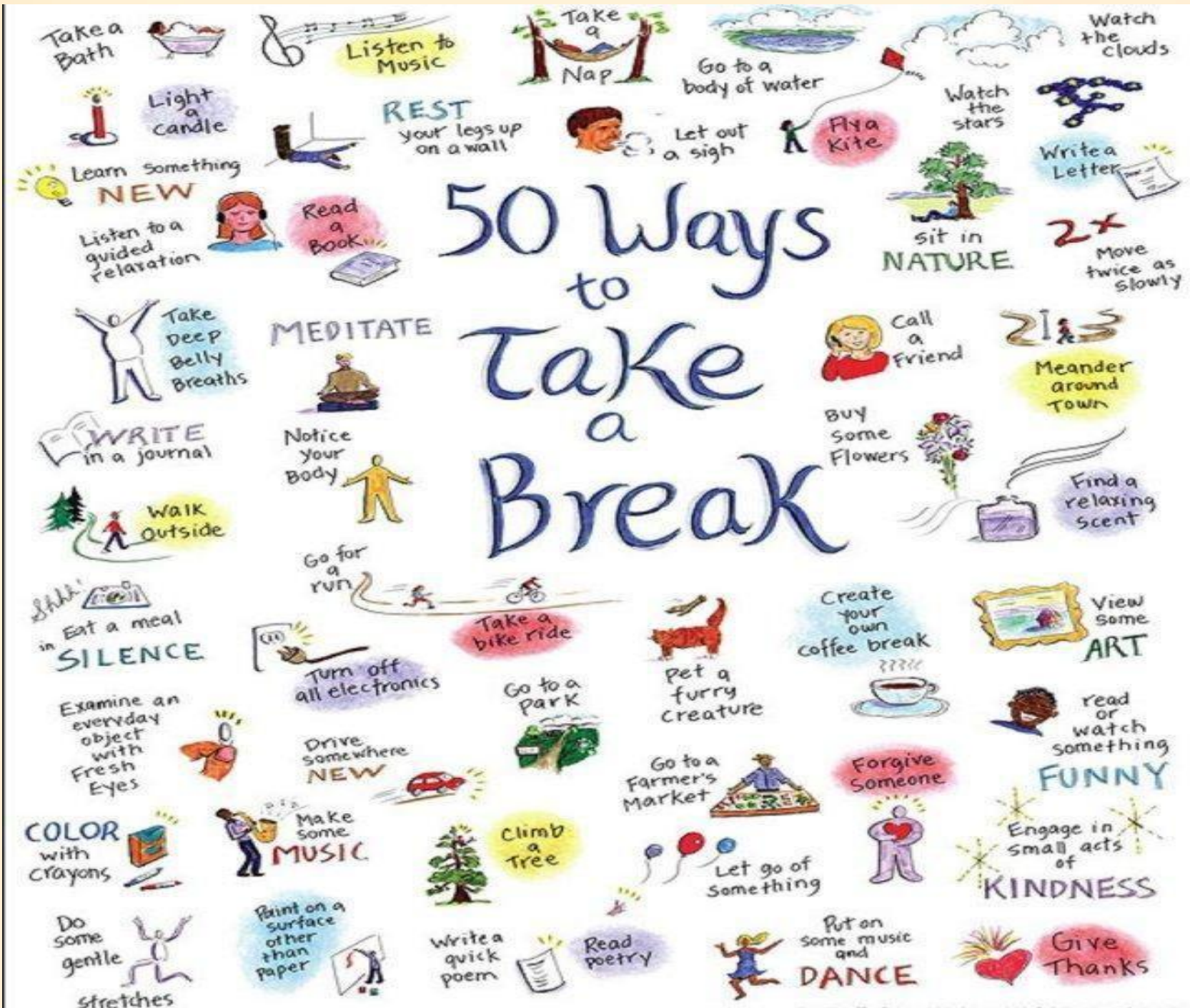
- Svako od vas nek uzme papir i olovku.
- U sredini papira napisati svoje ime.
- Oko imena napisati sve ono što vam je u životu važno (prijatelji, sloboda, zabava...).
- Nakon toga linijama povezati zapisane riječi sa svojim imenom na način da ih poredate po važnosti. Koristite tri linije ako vam je nešto izrazito važno, dvije linije ako je vam je važno na srednjoj razini i jednu liniju za stvari koje su vam najmanje važne.

Šta mi je važno?

- Zatim križate linije koje povezuju imena s riječima, tako da koristite tri linije ako ste jako zadovoljni s time koliko trenutno vremena posvećujete toj važnoj stvari, dvije linije ako ste srednje zadovoljni i jednu liniju ako ste najmanje zadovoljni.

Banka brige o sebi

- Koverta i šareni papirići.
- Napisati sve oblike brige o sebi koje volite i kojih se možete sjetiti.
- Odrediti vrijeme u danu koje ćete koristiti za brigu o sebi.



Take a Bath



Listen to Music



Take a Nap



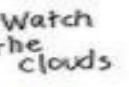
Go to a body of water



Watch the clouds



Watch the stars



Light a candle



REST
your legs up on a wall



Let out a sigh



Fly a Kite



Watch the stars



Write a Letter



Learn something
NEW
Listen to a guided relaxation



Read a Book



50 Ways to Take a Break

Sit in NATURE



2x Move twice as slowly

Take Deep Belly Breaths



MEDITATE



Call a Friend



Meander around Town



WRITE in a journal



Notice your Body



Buy some Flowers



Find a relaxing Scent



WALK Outside



Go for a run



Take a bike ride



Shhh!
Eat a meal in **SILENCE**



Turn off all electronics



Go to a park



Pet a furry creature



Create your own coffee break



View some ART



Examine an everyday object with Fresh Eyes



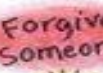
Drive somewhere **NEW**



Go to a Farmer's Market



Forgive Someone



read or watch something **FUNNY**



COLOR with Crayons



Make some **MUSIC**



Climb a Tree



Let go of something



Engage in small acts of **KINDNESS**



Do some gentle stretches



Paint on a surface other than paper



Write a quick poem



Read poetry

Put on some music and **DANCE**



Give Thanks



Vizualizacija “Moje sigurno mjesto”

- Udobno se smjestiti i slijediti upute.
- Kako izgleda vaše “sigurno mjesto”?
- *“Uvijek se možemo u mislima vratiti na naše sigurno mjesto kada nam je teško ili smo pod stresom.”*

- *Prilog 4. „Sigurno mjesto“ – vođena vizualizacija*
- *Sjedni udobno. Ukoliko možeš i želiš zatvori oči. Osjeti svoje tijelo. Možeš li osjetiti otkucaje srca? Dodir tijela sa stolicom? Osjećaš li neku napetost negdje u tijelu? Usmeri pažnju na različite dijelove tijela, kreni od stopala, zatim nogu, pa usmeri pažnju na svoj trbuh, zatim ramena, ruke i na kraju područje lica i glave. Ako negdje osjećaš napetost, pokušaj na nekoliko sekundi napeti i opustiti te dijelove tijela. Zatim obrati pažnju na disanje. Osjeti kako disanje ide neprekidno, samo od sebe. Osjeti kako zrak ulazi u pluća i ponovo izlazi. Osjeti ritam svoga disanja. Zamisli da se sa svakim novim udahom puniš novom energijom koja protiče kroz cijelo tvoje tijelo. Zamisli da sa svakim izdahom iz tebe izlazi napetost. Pokušaj disati polako i duboko. Broji do pet dok udišeš, zatim dok zadržavaš zrak i na kraju dok izdišeš. Ponovi to pet puta. Udahni 1–2–3–4–5, zadrži zrak 1–2–3–4–5, izdahni 1–2–3–4–5.*
- *Sad zamisli da ideš u šetnju. Polako, nikud ne žuri. Dan je lijep i sunčan; sve oko tebe odiše svjetlošću. Vidiš prirodu, boje, osjećaš ugodne mirise i čuješ ugodne zvukove. Pokušaj stvarno doživjeti ono što je oko tebe kroz sva osjetila. Pogledaj dobro šta vidiš oko sebe. Kakve zvukove čuješ u svojoj šetnji? Koje taktilne podražaje? Je li toplo ili hladno? Kakvo je tlo pod tvojim nogama? Kakve mirise osjećaš oko sebe? Kakav ti je okus u ustima dok šećeš?*
- *Koraci te vode na mjesto koje dobro poznaješ; to je tvoje posebno mjesto gdje se osjećaš sigurno i zaštićeno. Možda je to mjesto negdje na otvorenom, možda je to kuća, ili jedna soba, možda se tu nalazi još jedna osoba, a možda je to dio tebe. Niko ne zna za ovo posebno mjesto, samo ti. Kada stigneš daj sebi vremena, razgledaj okolo, osjeti kakav je osjećaj biti na sigurnom i osjećati se zaštićenim. Osjećaš se smireno. Samo ti možeš shvatiti koliko ti znači ovo mjesto. Razgledaj unaokolo i pusti da upiješ svaki detalj tako da ga se možeš sjećati i ponijeti ga sa sobom. Ostani na tom mjestu koliko god želiš. Kada se osjećaš spremno, možeš se oprostiti, ako se radi o sobi, zatvori vrata.*
- *Možeš se vratiti istim putem, znajući da će to mjesto i dalje biti tu za tebe svaki put kada poželiš, da će te čekati. To je mjesto na kojem te niko ne može naći. Kada bude vrijeme, polako se vrati. Ne žuri. Možda se vraćaš istim putem i želiš to mjesto pogledati iz daljine. Polako, vraćaš se u prostoriju u kojoj se nalaziš sada. Prije nego ponovo otvoriš oči, sjeti se slika. Zatim polako otvori oči i vrati se u prostoriju.*

-

ZAKLJUČAK

- Sagorijevanje na poslu – postepeno, proces koji traje duže vrijeme
- Pomažuće profesije – najrizičnije
- Univerzalni znakovi/simptomi kod svih nas
- Interakcija *ličnih i okolinskih* faktora
- Liječenje – težina simptoma

DISKUSIJA, PITANJA...

HVALA VAM NA PAŽNJI!