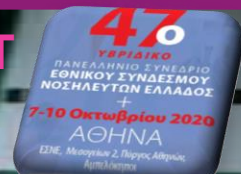


# Η ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗ (PROFESSIONAL BURNOUT SYNDROME) (BURN OUT) ΣΤΟ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ

## ΑΙΤΙΑ / ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ



Γακίκου Σταυρούλα<sup>1</sup>, Παπαδημητρίου Χρυσούλα<sup>2</sup>, Σβώλου Σταυρούλα<sup>3</sup>

1. Νοσηλεύτρια ΤΕ, MSc, MS(ε), στη Μονάδα Προώρων, Γ.Ν. Βόλου «Αχιλλοπούλειο»
2. Επισκέπτρια Υγείας ΤΕ, Εξωτερικά Ιατρεία, Γ.Ν. Βόλου «Αχιλλοπούλειο»
3. Προϊσταμένη Νοσηλεύτρια ΤΕ, Π/Δ κλινική, Γ.Ν. Βόλου «Αχιλλοπούλειο»

**Αποτελέσματα:** Οφείλεται: σε περιβαλλοντικά αίτια όπως:

το περιβάλλον και φόρτος εργασίας, το εξαντλητικό ωράριο, η έλλειψη προσωπικού, η άκαμπτη / αυταρχική διοίκηση, η μη ψυχολογική στήριξη, οι αυξημένες απαιτήσεις ασθενών / συγγενών, η έκθεση στον θάνατο, οι υψηλοί ρυθμοί εργασίας.

**Σε ατομικά αίτια:** χειρισμός άγχους, προσδοκίες, ανεπάρκεια μισθού, κίνητρα επιλογής, συναισθηματική πίεση.

**Μέτρα προφύλαξης / αντιμετώπισης:**

**ατομικά:** (έγκαιρη αναγνώριση των συμπτωμάτων, οργανικά / ψυχοκοινωνικά, επανεκτίμηση προσωπικών στόχων / προσδοκιών, αναζήτηση υποστήριξης, ενασχόληση με ενδιαφέροντα / δραστηριότητες),

**οργανωτικά - διοικητικά** (κατάλληλος επαγγελματίας στην κατάλληλη θέση – αύξηση της απόδοσης / ποιοτικής φροντίδας, αύξηση διαλειμμάτων και αδειών, επαγγελματική εξέλιξη, ομάδες ψυχολογικής στήριξης, συνεχιζόμενη επιμόρφωση / εκπαίδευση) και πολιτική μέριμνα (καθορισμός ρόλου με δεξιότητες / επαγγελματικά δικαιώματα).

**Μέθοδος ανασκόπησης:** Αναζήτηση διαδικτύου "MEDLINE", μέσω μηχανής αναζήτησης "google scholar", λέξεις κλειδιά: burnout syndrome, depersonalization, health professionals. (1995-2016). Σε αγγλικά, ελληνικά, άρθρα.

**Εισαγωγή:** Η επαγγελματική εξουθένωση προβληματίζει τις κοινωνικές επιστήμες διοικητικά - οργανωτικά, αναγνωρίζοντας: επιπτώσεις στο άτομο, οικονομία και παραγωγή. Χρόνιο, παρατεταμένο επαγγελματικό stress, το άτομο αποδυναμώνεται, αισθάνεται ψυχικά αδύναμο. Διακρίνεται σε: **Συναισθηματική εξάντληση** (ψυχική κόπωση, έλλειψη συγκέντρωσης εργασίας). **Αποπροσωποποίηση** (ουδέτερα / αρνητικά αισθήματα). **Αίσθημα μειωμένης επίτευξης** (μειωμένο αίσθημα ικανοποίησης).



Βιβλιογραφία: 1) Bakker A.B., Killmer C.H., Siegrist J. & Schaufeli W.B. Effort-reward imbalance and burnout among nurses. Journal of Advanced Nursing, 2000, 31:884-891.  
2) Arnold J., Cooper C.L. & Robertson I.T. Work Psychology: Understanding human behaviour in the work place. 2nd ed, Pitman, London, 1995.

**Συμπεράσματα:** **Αναγνώριση συμπτωμάτων:** αιτίες, λόγοι, γιατί νιώθουν έτσι (στόχοι). Προσαρμογή στόχων, προσδοκιών σε ρεαλιστική βάση. Αποδοχή αποτυχίας και μη τελειότητας, καταμερισμός, οργάνωση εργασίας, και αλληλοβοήθεια. Έκφραση συναισθημάτων στους σωστούς αποδέκτες, προτεραιότητα στον εαυτό μας, (διαχείριση του άγχους, σωματική άσκηση). **Παρεμβάσεις** σε διοικητικό επίπεδο για ενίσχυση εργαζομένων, διευκόλυνση του έργου τους (εκπαίδευση, ψυχολογική υποστήριξη). Εν κατακλείδι η διοίκηση παρεμβαίνοντας: οικονομικά, σωματικά, ψυχολογικά, κοινωνικά, να λάβει απαραίτητα μέτρα διαφύλαξης του προσωπικού. **Λέξεις-κλειδιά:** σύνδρομο επαγγελματικής εξουθένωσης, αποπροσωποποίηση, επαγγελματίες υγείας.