

Bournout by André Barcaui

A Síndrome de Burnout é um dos mais significativos e preocupantes desdobramentos do estresse ocupacional. O conceito foi desenvolvido pelo psicanalista Herbert Freudenberger e a psicóloga Cristina Maslach nos anos 70 e seu sentido está intimamente ligado a exaustão emocional a que profissionais são submetidos em situações de estresse crônico no trabalho.

A alta carga de trabalho, a falta de controle do cotidiano (sensação "de não viver, mas estar sendo vivido"), recompensa insuficiente, relações complicadas principalmente com chefia imediata, ausência de equidade, situações de conflito ético/valores, ou uma junção de todos esses fatores, leva ao absenteísmo, a perda do prazer pelo trabalho e literalmente ao adoecimento. Nesse sentido, os sintomas mais comuns podem ser de ordem física, mas também psíquico/comportamental.

Os físicos mais comuns são: dor de cabeça, fadiga, dor muscular, distúrbios do sono, imunodeficiência, patologias dermatológicas, perturbações gastrointestinais, alterações de apetite, disfunção sexual, entre outros.

Os psíquicos/comportamentais incluem: problemas de concentração, tristeza, depressão, paranoia, ansiedade, pessimismo, dificuldade de relaxamento e auto aceitação, desinteresse, irritabilidade, agressividade, solidão ou tendência ao isolamento, impaciência, perda de memória, labilidade emocional, entre outros.

Esses sintomas podem surgir de forma isolada ou em conjunto, mas em geral aparecem de forma evolutiva, insidiosa e gradativa. Não é incomum também que o Burnout leve a condutas aditivas relacionadas a bebida, remédios ou drogas em geral. Quando se percebe, estamos despersonalizados, no meio de um tsunami emocional que, ao extremo, pode levar ao colapso físico e mental.

Enfim, se você se identificou com esse cenário ou parte dele, procure um médico, psicólogo ou ambos. Sua saúde pode estar em risco e a sua relação com aqueles que gostam de você...também.