

A SÍNDROME DO ESGOTAMENTO PROFISSIONAL

O que parece ser cansaço e estresse pelas dezenas de horas de trabalho pode ser Síndrome de Burnout

Preste atenção nesses sintomas: dificuldade de concentração; lapsos de memória; ansiedade; pessimismo; baixa autoestima; agressividade; isolamento; mudanças bruscas de humor; irritabilidade; depressão e ausências no trabalho aparentemente sem justificativa.

O que poderia ser uma nova versão da música “O pulso”, do grupo musical Titãs, engloba o que sentem pessoas acometidas pela Síndrome do Esgotamento Profissional, também conhecida como Síndrome de Burnout.

Não há nada de novo no assunto, até porque a definição ao conjunto de sintomas foi dada pelo psicanalista nova-iorquino Herbert J. Freudenberger, nos anos de 1970. Então lendo isso você se pergunta, “por que abordar esse assunto?”.

O que motiva publicações sobre o assunto não são apenas as novas pesquisas direcionadas à área, mas principalmente a desinformação do grande público e de muitos profissionais da área da saúde.

Consegue imaginar quantas pessoas não vão ao médico com vários sintomas da Síndrome do Esgotamento Profissional, deduzindo que seja apenas cansaço pelas dezenas de horas de trabalho, e após a consulta, saem da clínica com uma receita de relaxante muscular?

Isso porque sintomas físicos como cansaço, sudorese, palpitação, pressão alta, dor de cabeça, enxaqueca e dores musculares estão associados à síndrome.

Para obter diagnóstico mais preciso, seria necessário realizar o levantamento do histórico pessoal/profissional do paciente por parte do profissional de saúde, e assim apontar a melhor forma de sanar suas dores.

E quando a síndrome atinge o estágio da depressão?

No jogo vida real, onde os problemas não são resolvidos apenas voltando três casinhas, a depressão é vista como um transtorno grave, resultado de interações complexas entre fatores sociais, psicológicos e biológicos.

Aqueles que passaram por circunstâncias adversas da vida como estresse profissional, desemprego, luto e trauma psicológico são mais propensos a sofrer de depressão. Ela é a principal causa global de incapacidade e contribui de maneira muito significativa para a carga global de doenças.

Estima-se que mais de 300 milhões de pessoas no mundo são afetadas por esta doença. No pior dos cenários, pode levar ao suicídio.

Embora existam tratamentos eficazes conhecidos para depressão, menos da metade dos afetados no mundo (em muitos países, menos de 10%) recebe tais

tratamentos. Entre os obstáculos para a efetivação da assistência estão a falta de recursos financeiros e pessoal de saúde treinado, bem como a estigmatização dos transtornos mentais e a avaliação clínica imprecisa. Outra barreira para o cuidado efetivo é a avaliação errônea.

Não é raro que pessoas com depressão não sejam diagnosticadas corretamente, enquanto outras que não a têm, geralmente são mal diagnosticadas e tratadas com antidepressivos.

Mas e aí, o que fazer para prevenir a Síndrome de Burnout?

Um dos maiores problemas que levam os indivíduos a esta estafa mental motivada pelo cenário estressante profissional é projetar à falta de tempo motivo para não praticar atividades físicas ou mesmo limitar interações sociais e momentos de lazer.

Outro agravante que potencializa o quadro da síndrome é a utilização de álcool e drogas para amenizar os sintomas. Assim como na situação exposta no parágrafo anterior, é necessário mudar o estilo de vida para permitir que a mente e o corpo obtenham recursos para tornarem-se mais saudáveis.

Avaliar a rotina profissional e o cenário no qual se está inserido é de extrema importância: nenhum emprego dos sonhos vale uma realidade conturbada.

Se você sentir o clima pesado no trabalho, converse com amigos e familiares, pois nem sempre quem está envolvido em um relacionamento abusivo com o emprego percebe a situação.

E, por fim, porém, mais importante, procure ajuda profissional para sair bem dessa.

Fonte: <https://www.institutoconectomus.com.br/a-sindrome-do-esgotamento-profissional>