

“Muitas pessoas portadoras da Síndrome de Burnout não recebem diagnóstico porque confundem os sintomas com depressão, ou ansiedade, o que resulta em um tratamento inadequado e, por vezes, ineficaz”
Fabiola Luciano, psicóloga e coach

as condições de trabalho desgastantes fisicamente e emocionalmente, e por isso, pacientes que tenham necessidade de dar suporte ou ter contato constante com outras pessoas tendem a desenvolver com maior frequência o quadro.

Evite o cansaço

Fabiola conta que o que leva ao desenvolvimento da síndrome é o excesso de trabalho e a forma de lidar com ele. E para reverter este cenário, o processo passa inevitavelmente por rever a rotina e mudar os hábitos.

“Quanto tempo você tem dedicado para sua vida pessoal? O que você gosta de fazer nas horas vagas? E você tem feito? Tem sentido prazer nestas atividades ou as faz somente por obrigação, com a cabeça em outro lugar? Tudo isso é importante para lhe ajudar a estruturar uma rotina favorável”, adverte.

A psicóloga e coach sugere ainda que o ideal é deixar o trabalho de vez no momento em que for embora, e descobrir coisas que você goste e queira fazer, encontrando mais tempo para a família, amigos ou pessoas com quem gosta de estar.

COMO SABER SE TENHO A SÍNDROME?

Para identificar o problema, Fabiola ressalta que é preciso estar atento aos sintomas, com que frequência e intensidade eles surgem. Dentre eles, pode-se citar:

- Sensação de esgotamento físico ou emocional
- Desmotivação intensa em relação às atividades do trabalho e ao próprio fato de trabalhar
- Vontade de faltar ou evitar atividades relacionadas ao trabalho
- Lapsos de memória
- Irritação e agressividade
- Mudanças bruscas de humor
- Dificuldade para dormir
- Ansiedade
- Depressão
- Pessimismo
- Sensação de falta de sentido
- Sensação de sobrecarga (trabalha demais e nunca consegue acabar)
- Não conseguir se desligar
- Sintomas físicos como dor de cabeça, taquicardia, sudoreses, falta de ar

Após isso, pergunte a si mesmo: há quanto tempo tenho me sentido assim? Quantos dias por semana tenho apresentado estes sintomas? Me sentir assim tem me limitado no trabalho ou nas atividades do dia a dia?

*** SE VOCÊ APRESENTAR CINCO OU MAIS DESTES SINTOMAS, NÃO DEIXE DE PROCURAR ACOMPANHAMENTO PROFISSIONAL.**

