

Burnout: η αόρατη επιδημία

Δεν είναι απλώς υπερκόπωση, δεν είναι μόνο κούραση, δεν είναι κατάθλιψη. Το burnout, η αόρατη και ύπουλη επιδημία, «χτυπά» όλο και περισσότερους εργαζομένους που «καίγονται» πνευματικά και σωματικά από τον φόρτο εργασίας, την πίεση, τις απαιτήσεις και τα σχεδόν ανύπαρκτα όρια μεταξύ εργασίας και προσωπικού χρόνου.

Της Μανίνας Ντάνου



Στις 30 Μαρτίου του 2019, ο Ρωμανός Γεροδήμος, πολιτικός επιστήμονας και αναπληρωτής καθηγητής στο πανεπιστήμιο του Μπόρνμουθ στη Μεγάλη Βρετανία, έγραφε ένα προσωπικό κείμενο στο amagi.gr για ένα φαινόμενο που αποκαλούσε burnout. Το είχε βιώσει ο ίδιος. Πολλοί ήξεραν ήδη τον όρο, είτε από τον ξένο τύπο που ήδη κάποια χρόνια έθετε το θέμα του συνδρόμου είτε από τις δημόσιες εξομολογήσεις επωνύμων, όπως η Αριάνα Χάφινγκτον, η Μπιγιονσέ, η Αλάνια Μορισέτ, η Σελίνα Γκόμεζ, η Μέγκαν Μαρκλ, η Χίλαρι Νταφ, που περιέγραφαν τις δικές τους εμπειρίες. Στην Ελλάδα το σύνδρομο ήταν σχεδόν άγνωστο, όμως η ανταπόκριση που είχε ο κ. Γεροδήμος από μέιλ και τηλεφωνήματα από γνωστούς και αγνώστους που του μιλούσαν για τη δική τους εμπειρία ήταν πρωτοφανής. «Έχω γράψει πολλά πράγματα στην καριέρα μου, ακαδημαϊκά και μη, αλλά αυτό είχε τη μεγαλύτερη απήχηση από ό,τι έχω δημοσιεύσει έως τώρα», λέει στο «Κ». «Συνειδητοποίησα και προσωπικά ότι μιλάμε για μια επιδημία. Ήξερα ότι όλοι είμαστε κουρασμένοι, όμως αυτό που είδα ήταν ότι ο κόσμος κρατάει τη ζωή του με σελοτέιπ για να μην καταρρεύσει και πως βρισκόμαστε όλοι στην ίδια βάρκα».

Μέσα στο 2019, άλλωστε, το σύνδρομο αναγνωρίστηκε και από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας. Ο ορισμός του ΠΟΥ είναι ενδεικτικός: «Σύνδρομο που προκύπτει από χρόνιο εργασιακό στρες το οποίο δεν έχει αντιμετωπιστεί με επιτυχία». Βασικά συμπτώματα; Αίσθημα εξάντλησης, πνευματική αποστασιοποίηση από την εργασία, αισθήματα αρνητικότητας ή κυνισμού σε σχέση με την εργασία, μειωμένη αποτελεσματικότητα. Το σύνδρομο προστέθηκε στην τελευταία αναθεώρηση της Διεθνούς Ταξινόμησης Ασθενειών.

ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

Οι μαρτυρίες των «θυμάτων» του, πιο γλαφυρές. «Όλοι περνάμε ζόρια και φάσεις κούρασης, είχα ξαναζήσει κάτι ανάλογο στο παρελθόν, αυτό που το διαφοροποιεί είναι ότι αυτό σε παραλύει», λέει ο κ. Γεροδήμος. «Είναι δύσκολο να το καταλάβεις, γιατί έχει διαφορετικά σωματικά συμπτώματα

σε καθέναν. Αυτό που κατάλαβα είναι ότι έχει διάδραση με ό,τι πρότερο πρόβλημα έχεις. Αν έχεις πρόβλημα στο γαστρεντερικό, θα σε χτυπήσει εκεί, αν έχεις δερματικά, εκεί, κ.λπ. Και είναι δύσκολο για τους γιατρούς να το αντιληφθούν και μένει σε εσένα να το εξηγήσεις».

Κάποιοι ξυπνούν μια μέρα και, χωρίς να το καταλάβουν, έχουν χτυπήσει σε έναν τοίχο και καταλήγουν να μην μπορούν να σηκωθούν από το κρεβάτι. Είναι μια ύπουλη κατάσταση, που συσσωρεύεται «σταγόνη», συμβαίνει συχνά χωρίς καν να το καταλαβαίνεις. Δεν είναι ένα μεμονωμένο γεγονός, είναι μια διαδικασία κατά την οποία καθημερινά άγχη σταδιακά υπονομεύουν την ψυχική και σωματική υγεία. Η Αριάνα Χάφινγκτον το πέρασε το 2007 και της άλλαξε τη ζωή – μίλησε μάλιστα γι' αυτό πρόσφατα

Τα συνολικά
επίπεδα στρες
των εργαζομένων
έχουν αυξηθεί κατά
20% τις τελευταίες
τρεις δεκαετίες,
ενώ το 1/3 αυτών
που νιώθουν άγχος
στην εργασία
το περιγράφουν
ως υψηλό έως
μη βιώσιμα υψηλό.

στο «Κ». Ένα πρωί βρέθηκε πεσμένη στο πάτωμα του γραφείου του σπιτιού της, μέσα σε μια λίμνη αίματος. Κατά την πτώση, το κεφάλι της είχε χτυπήσει στη γωνία του γραφείου, με αποτέλεσμα να σκίσει το μάτι της και να σπάσει το ζυγωματικό της. Είχε καταρρεύσει λόγω υπερκόπωσης και έλλειψης ύπνου. Μετά το ατύχημά της άρχισε να αναρωτιέται: «Έτσι είναι η επιτυχία; Αυτή είναι η ζωή που θέλω;». Εργαζόταν εκείνη την εποχή δεκαοκτώ ώρες την ημέρα, επτά μέρες την εβδομάδα. Όπως λέει η ίδια, αυτό το ξεκάθαρο περιστατικό burnout την έκανε να συνειδητοποιήσει ότι δεν ζούσε μια ευτυχισμένη ζωή και της έδωσε το έναυσμα να την αλλάξει.

Η Μπιγιονσέ έχει μιλήσει επίσης για τη δική της εμπειρία, όταν το 2011 αναγκάστηκε να πάρει έναν χρόνο άδεια από τις επαγγελματικές της υποχρεώσεις προκειμένου να διασώσει την ψυχική και σωματική της υγεία. «Ήταν όλα θολά», εξομολογήθηκε στην εφημερίδα The Sun. «Δεν ήξερα τι μέρα είναι και σε ποια πόλη βρίσκομαι. Παραλάμβανα βραβεία μηχανικά και σκεφτόμουν πώς θα βγάλω το επόμενο σόου. Τελικά η μητέρα μου επέμεινε να προσέξω την ψυχική μου υγεία».

ΟΧΙ ΜΟΝΟ ΟΙ ΠΟΛΥΑΣΧΟΛΟΙ

Δεν είναι μόνο, όμως, οι πολυάσχολοι επώνυμοι που υποφέρουν από το σύνδρομο της εργασιακής εξουθένωσης. Σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα σε 7.500 εργαζομένους στις ΗΠΑ, το 23% δήλωναν ότι νιώθουν συχνά ή πάντα burnt-out/εργασιακά εξουθενωμένοι, ενώ το 44% μερικές φορές. Σύμφωνα με μελέτη του ερευνητικού οργανισμού Kern Ferry, τα συνολικά επίπεδα στρες των εργαζομένων έχουν αυξηθεί κατά 20% τις τελευταίες τρεις δεκαετίες, το 94% εξ αυτών νιώθει άγχος στην εργασία, ενώ το 1/3 περιγράφουν το επίπεδο του άγχους τους υψηλό έως μη βιώσιμα υψηλό. Σύμφωνα με το Αμερικανικό Ινστιτούτο για το Στρες, οι Αμερικανοί εργάζονται περισσότερο και σκληρότερα από ποτέ, η εργασιακή πίεση είναι η βασική πηγή άγχους γι' αυτούς, ενώ οι ψυχικές ασθένειες κλιμακώνονται προοδευτικά.

Στη Μεγάλη Βρετανία, όπου ζει



και εργάζεται ο κ. Γεροδήμος, την περίοδο 2016-2017, 526.000 εργαζόμενοι υπέφεραν από εργασιακό άγχος, κατάθλιψη και στρες, ενώ 12,5 εκατ. εργάσιμες ημέρες χάθηκαν στο ίδιο διάστημα λόγω αυτού, με τις ειδικότητες που πλήττονται περισσότερο να είναι οι γιατροί και οι εργαζόμενοι στην υγεία, στην κοινωνική πρόνοια και στην εκπαίδευση, και περισσότεροι οι γυναίκες.

«Εγώ δεν χτύπησα ξαφνικά έναν τοίχο, είχα μια σειρά από συμπτώματα που δεν συνειδητοποιούσα ή καλύτερα δεν έδινα την επαρκή σημασία», λέει ο κ. Γεροδήμος. «Επεσαν πολλά πράγματα μαζί στη δουλειά, μαζί με άλλες υποχρεώσεις, είχα μέρες που δούλευα ασταμάτητα 15-16 ώρες, έδρασαν όλα σωρευτικά. Δούλευα κι ένιωθα σαν τον Σίσυφο, ότι γίνεται όλο και χειρότερο, ότι δεν θα βγει. Δεν έπρεπε να έχω φτάσει έως εκεί, δεν έπρεπε να το έχω αφήσει. Είναι σημαντικό, όμως, να καταλάβουμε ότι το burnout επηρεάζει την κρίση σου. Ξαφνικά το όργανο που χρειάζεσαι για να το αντιμετωπίσεις, το μυαλό, είναι αυτό που ασθενεί. Είναι σαν να προσπαθείς να γιατρέψεις ένα σπασμένο πόδι περπατώντας πάνω του».

Και πώς τελικά το γιάτρεψε; «Δεν έκανα αυτό που έπρεπε να έχω κάνει», εξομολογείται. «Κανονικά θα έπρεπε να έχω πάρει μερικές εβδομάδες άδεια με αναρρωτική και να αφήσω τον εαυτό μου να το ξεπεράσει. Όμως ήξερα ότι αυτό θα μου στοίχιζε σε πολλά επίπεδα, κι έκανα αυτό που μπορούσα. Συνέχισα να δουλεύω και να το διαχειρίζομαι "τοπικά". Σταμάτησα το σπριντ και πήγα σε Μαραθώνιο, προσπάθησα να βρω στρατηγικές ώστε να είναι βιώσιμο. Ενέταξα περιόδους ξεκούρασης, φροντίδα του σώματός μου, αθλητισμό, χίλια δύο πράγματα που με το ζόρι θα με βοηθούσαν, αν τα έκανα κάθε μέρα. Κι έτσι, κουτσά στραβά, την έβγαλα...»

ΑΛΛΟ ΣΤΡΕΣ, ΑΛΛΟ BURNOUT

Παρ' όλα αυτά, όλοι συμφωνούν ότι το burnout, ακριβώς επειδή δεν είναι απλό στρες, δεν θεραπεύεται με μερικές μέρες διακοπές ή λιγότερες ώρες δουλειάς για ένα διάστημα. Είναι μια τελειώς διαφορετική κατάσταση. Υπό κατάσταση στρες συνεχίζεις να

παλεύεις για να αντεπεξέλθεις. Όταν χτυπήσει το burnout, τελειώνει η βενζίνη και χάνεις κάθε ελπίδα ότι θα ξεπεράσεις τα εμπόδια. Δεν είναι απλώς κούραση, είναι μια βαθιά αίσθηση απογοήτευσης και απελπισίας ότι οι προσπάθειές σου είναι μάταιες.

Βοηθούν οι γιατροί σε αυτό; «Πρέπει να είσαι πολύ τυχερός για να βρεις τον κατάλληλο άνθρωπο, ειδικά στο δημόσιο σύστημα υγείας που είναι τόσο επιβαρυνμένο, για να ασχοληθεί με αυτό», λέει ο κ. Γεροδήμος. «Ο ιατρικός κόσμος μοιάζει να έχει μείνει πίσω. Αποδεικνύεται από το πόσο έχει μεγαλώσει η βιομηχανία του self-help, της ευεξίας, των βιβλίων και μεθόδων που έχουν αναπτυχθεί ιδιωτικά και στα οποία στρέφεται ο κόσμος, γιατί ακριβώς το σύστημα υγείας δεν έχει ανταποκριθεί».

Και τελικά τι φταίει; «Υπερκόπωση

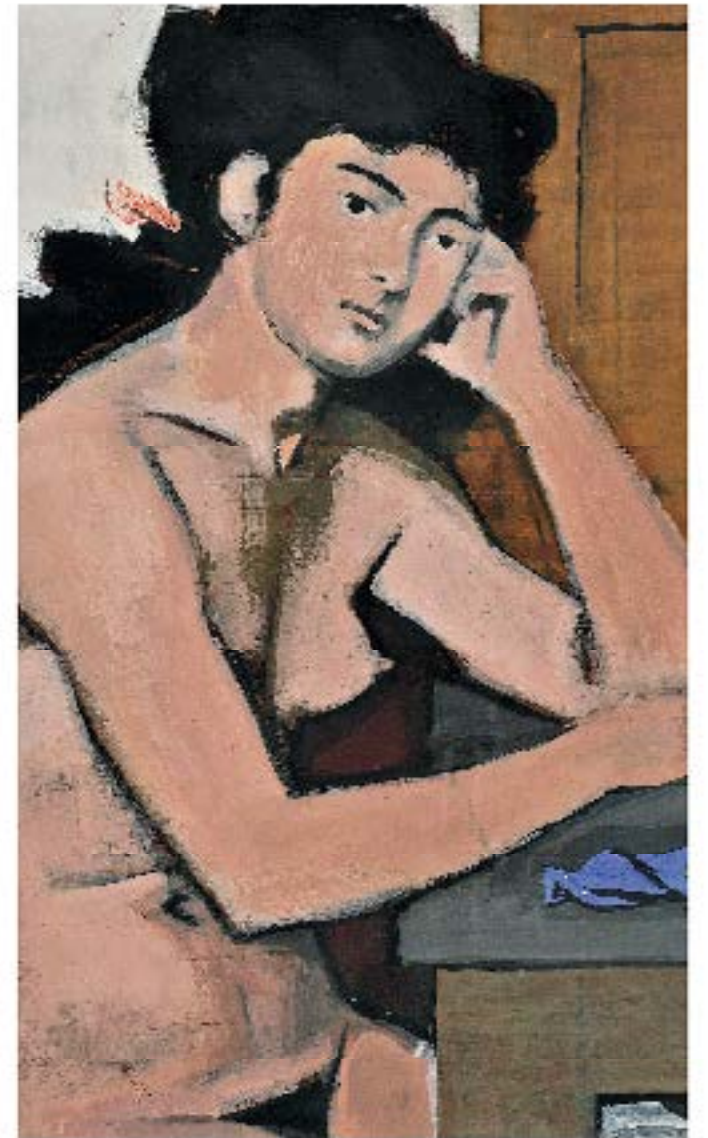
«Δεν κάνουμε ποτέ
ουσιαστικές διακοπές,
δεν σταματάμε
ποτέ να δουλεύουμε,
υπάρχει μια διάχυση
της δουλειάς,
της υποχρέωσης,
της ευθύνης, της
ενοχής. Και δεν
είμαστε σχεδιασμένοι
για αυτό».
ΡΩΜΑΝΟΣ ΓΕΡΟΔΗΜΟΣ

και κούραση υπήρχε και πριν. Εδώ μιλάμε για κάτι διαφορετικό. Θεωρώ ότι το κρίσιμο σημείο ήταν εκεί γύρω στο 2008-2010, οπότε τα κινητά και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης έγιναν από μια καινοτομία που είχε πλάκα σε ανάγκη στην καθημερινότητα. Στην αρχή ήταν ευκαιρία να μπορείς να τσεκάρεις τα μείλ της δουλειάς. Μετά έγινε υποχρέωση και, όταν δεν το κάνεις, είσαι ο περίεργος που δεν κοιτάει το μείλ του στις δύο το πρωί. Πλέον είμαστε σε συνεχή επικοινωνία, μονίμως διαθέσιμοι, αλλά δεν είμαστε σχεδιασμένοι γι' αυτό το πράγμα. Δεν κάνουμε ποτέ ουσιαστικές διακοπές, δεν σταματάμε ποτέ στην ουσία να δουλεύουμε, το σπίτι μας έχει γίνει χώρος εργασίας. Υπάρχει μια διάχυση της δουλειάς, της υποχρέωσης, της ευθύνης, της ενοχής. Γι' αυτό είναι σημαντικό να βγαίνεις από αυτό τακτικά».

Ήδη κάποιες εταιρείες έχουν αρχίσει να το διαχειρίζονται. Οι «έξυπνοι» εργοδότες έχουν αρχίσει να βάζουν όρια, γιατί δεν τους συμφέρει οι υπάλληλοί τους κάθε λίγο να φεύγουν με αναρρωτικές για burnout. «Όμως υπάρχει μια ταξικότητα σε αυτό», λέει ο κ. Γεροδήμος. «Λόγω του πώς είναι η εργασία σήμερα. Πολλοί δουλεύουν με ωρομίσθια συμβόλαια, για παράδειγμα. Θα είναι πολύ δύσκολο για ένα μεγάλο μέρος του κόσμου να προστατευτεί. Αντίθετα, ξέρω ανθρώπους προνομιούχους που έχουν καταλάβει πλήρως το πρόβλημα και εφαρμόζουν ήδη αυστηρά τεχνικές αντιμετώπισης. Αποσυνδέονται τα Σαββατοκύριακα, βάζουν όρια, γιατί ξέρουν ότι είναι θέμα επιβίωσης».

ΤΕΛΙΚΑ, ΠΕΡΝΑΕΙ ΤΟ BURNOUT;

«Σίγουρα περνάει. Δεν περνάει μόνο του, δεν περνάει εύκολα και δεν περνάει γρήγορα. Είναι βασικό να εμπεδώσεις κάποια πράγματα και να τα ενσωματώσεις ως μαθήματα, αλλιώς είναι επικίνδυνο να επαναλάβεις ακριβώς τα ίδια λάθη. Και να το ξαναπάθεις. Είναι σημαντικό να το επεξεργαστείς, να μιλήσεις γι' αυτό σε έναν ψυχολόγο, στους φίλους σου, αλλά κυρίως να μπεις σε μια διαδικασία να το υπενθυμίζεις στον εαυτό σου. Αυτός ήταν ο βασικός λόγος που έγραφα τότε το κείμενο. Για να μην ξεχάσω». ■



Η Ανθρώπινη Μορφή
στην Ελληνική Ζωγραφική
20ός Αιώνας

Από τις συλλογές της Εθνικής Πινακοθήκης
και του Ιδρύματος Ε. Κουτλιδή

Επιμέλεια: Ελένη Σαββίδου, Λοιπόν, Καλλιτεχνική Συμβουλευτική

22.01.2020 - 26.04.2020

Συμμετέχοντες

Ε. ΚΟΥΤΛΙΔΗΣ

www.tbf.gr

Ιδρυμα Επιστημών Τεχνών & Μουσικής Ε. & Μ. Θεσσαλονίκη
Βασιλίσσης Σοφίας 6 & Μελάνη, Αθήνα. Τ. 210 347 1233