

# STRATEGIJE SAMOPOMOĆI

Prvi korak u razvijanju strategija samopomoći je svijest o tome što se događa, tj. što uvjetuje da određena stresna situacija postane problem za pojedinca i uvuče ga u „sagorijevanje na poslu“.

Odgovor na ovo pitanje je individualan, tj. svaki ga pojedinac mora pronaći za sebe i time odrediti svoj vlastiti put u rješavanju problema. Ukoliko se želite pozabaviti sami sobom i krenuti u smanjivanje osjećaja preopterećenosti poslom, najjednostavnije je početi razmišljanjem o sljedećim pitanjima:

1. U kojim situacijama me moj posao umara? Što je tipično za te situacije? Kojim znakovima moje tijelo upozorava na unutrašnju napetost?
2. Što su „znaci upozorenja“, prije takve situacije? Na što vrijedi obratiti pažnju izvana, a što me upozorava iznutra?
3. Koje misli, procjene, predodžbe prate moj osjećaj premorenosti?
4. Kako reagiram kad primijetim da je priča čovjeka kojeg slušam u nekim elementima slična mojim problemima ili tragičnim iskustvima?
5. U kojim situacijama mi se posao čini lakim? Kako to postizem?
6. Što se događa sa mnom ako odbijem neko zaduženje ili molbu za pomoć? Kako onda reagiraju drugi i kakav povratni utjecaj to ima na mene?

Daljnji korak je *otkrivanje najprikladnijeg načina samopomoći* ili individualne kombinacije različitih tehnika samopomoći za ublažavanje vlastitog sagorijevanja na poslu.

Kako bismo što uspješnije prepoznavali vlastite tipične reakcije na stres, te imali pregled individualnih strategija samopomoći u različitim situacijama stresa i sagorijevanja na poslu, sistematizirat ćemo najpoznatije načine samopomoći kao vrstu podsjetnika, tj. kao „Zbirku vježbi i radnih zadataka za slučaj sagorijevanja“.

## 1. Samoopažanje vlastite izloženosti stresu i njegovih posljedica

Sustavno samoopažanje je najdjelotvorniji način prevencije sindroma sagorijevanja, a istodobno nam daje niz smjernica o daljnjem radu na sebi i ispravljanju pogrešnih razvojnih pravaca vlastitog ponašanja. Pravodobno osvještavanje i mijenjanje vlastitog ponašanja smanjuje vjerojatnost da ćemo, na već ionako stresogenu situaciju na poslu, nadodati ponašanje koje i samo djeluje stresogeno. Samoopažanje uključuje:

### Opazanje utjecaja koji posao ima na naše:

- spavanje, obitelj, zabavu
- korištenje alkohola, kave, čaja, cigareta
- pojavu „sitnijih“ bolesti, opće zdravstveno stanje
- čestinu pogrešaka u poslu
- stavove
- cinizam, negativizam, kriticizam
- ponašanje (razdražljivost, impulzivnost, tendencija izolaciji)
- osjećaje (bespomoćnost, depresija, umor).

**Razgovor s prijateljima ili ukućanima** o tome kako nas oni vide, da li smo se u njihovim očima promijenili u odnosu na vrijeme prije rata. Ako jesmo, u čemu vide promjene.

**Kontrolu vremena** koje potrošimo radeći: u jedan dan, tjedan, mjesec. Koliko vremena potrošimo na odmor.

## 2. Strukturiranje vremena

Budući da imamo niz dužnosti, zahtjeva i zadataka u odnosu na okolinu, unošenjem reda u redoslijed njihovog rješavanja smanjujemo strah da nešto nećemo stići, kao i ambivalenciju u odlučivanju o pravom trenutku za početak određene aktivnosti. Strukturiranje vremena uključuje:

- **Definiranje glavnih područja** i njihovo rangiranje prema važnosti i hitnosti posla. Za svaki dan treba odrediti prioritete i paziti da uvijek rješavamo samo najhitnije stvari.
- **Pregled nad onim što smo radili jučer**, raspored aktivnosti za danas i stvaranje prioriteta u obavljanju poslova za sutra.
- **Utvrđivanje vlastitih oscilacija** u funkcioniranju tijekom dana i raspoređivanje poslova u odnosu na svoj dnevni „ bioritam „. ( Tijekom radnog vremena postoje razdoblja kad imamo manje energije i koncentracije, te razdoblja u kojima smo odmorniji i spremniji na veća opterećenja. Ukoliko možemo rasporediti poslove na takav način da teži posao obavljamo u vrijeme kad imamo više energije na raspolaganju, spriječit ćemo iscrpljivanje.)
- **Planiranje vremena za odmor** tijekom rada.

### 3. Postavljanje granica

Važno je ograničiti svoje sudjelovanje u različitim poslovima, što uključuje:

- **Ispitivanje realističnosti očekivanja** da ćemo obaviti određeni poslovni zadatak.
- **Postavljanje realističnih** kratkoročnih i dugoročnih ciljeva.
- **Prihvatanje malih zadataka**, malih ciljeva, prema pravilu „ Svakog dana ponešto „.
- **Dopuštanje odmora** samom sebi.
- **Obećanje samom sebi** da nećete raditi prekovremeno niti vikendom.
- **Osim toga, ne zaboravite reći „ ne „;** ne obećavajte previše.

### 4. Promatranje unutrašnjeg dijaloga

- **Osvještavanje vlastitih unutrašnjih rečenica**, npr. „Neću stići“, „ Danas mi je loš dan“, „ Previše mi je svega“.
- **Izbjegavanje i/ili preformulacija takvih rečenica**, u pozitivne, npr. „ Danas ću stići samo do kraja strane 33“, „ Kad mi ide loše kao danas, treba učiniti nešto veselo, kao npr. pokloniti kiticu maslačaka službeniku na pošti“.

### 5. Tehnika samoohrabrivanja

- **Pozitivni, pomažući stavovi:** „ Sad mi se ne da razgovarati s tim čovjekom, ali budući da sam to mogla raditi prije, onda mogu i sada.“
- **Osvještavanje simptoma stresa**, što omogućava njihovo povezivanje sa uzrokom stresa. Time situacija postaje jasnija i smanjuje se broj problema sa kojima se treba uhvatiti u koštac ; npr. „ Osjećam se slabom jer sam umorna i gladna“.

### 6. Rekreacija

Važno je postaviti jasnu granicu između slobodnog i radnog vremena. Slobodno vrijeme treba isplanirati za obnavljanje energije. U aktivnosti slobodnog vremena mogu se uključiti sastanci s drugim obiteljima, sportovi, hobiji. Valja izabrati mirnu prirodu za šetnje. Rekreacija može biti i intelektualne prirode, kao npr. odlazak u kino ili čitanje knjige. Poznato je i da humor i smijeh smanjuje napetost, naravno, to se najbolje postiže druženjem s bliskim ljudima.

### 7. Tehnike relaksacije

Različite tehnike relaksacije mogu se koristiti u kontekstu brige za sebe i radi smanjenja opasnosti od sindroma sagorijevanja. Među njima se nalaze npr: progresivna relaksacija, autogeni trening, meditacija, joga, tjelovježba. U strategije samopomoći ulazi i briga za prehranu ( redovita i energetski kvalitetna prehrana), briga za zdravlje općenito, redovito spavanje i drugo.

**Relaksacija** može biti pasivna i aktivna. Pasivna relaksacija se odnosi na nesistematske načine opuštanja kao što su npr. šetnje, čitanje i slušanje glazbe. Većina aktivnosti kojima je smisao postizanje osjećaja zadovoljstva je istovremeno i opuštajuća.

Aktivna relaksacija se odnosi na tehnike opuštanja koje sustavno i ciljano dovode cijeli organizam u stanje smirenja. Usvajanjem tehnika relaksacije stječe se sposobnost opuštanja u svakoj situaciji, bez obzira na opasnost ili težinu koju ta situacija nosi.