

# Síndrome de Burnout – entenda esse mal que também nos assola

No início dos anos 1970, esse termo era usado para definir os efeitos colaterais de uso de drogas, mas quatro anos depois, o psicólogo alemão-americano **Herbert Freudenberger**, reconheceu o esgotamento profissional na cidade de Nova York e pegou “emprestado” o nome.



Segundo a OMS, esse tipo de esgotamento não é uma doença ou condição médica, mas um fator que influencia nossa saúde.

Embora alguns profissionais achem seus empregos gratificantes, eles estão deprimidos. Freudenberger definiu essa nova condição como um estado de exaustão causado pelo excesso de trabalho prolongado.



Então, como podemos saber se estamos quase – mas não completamente – com essa síndrome?

**Exaustão** – muitos dos sinais e sintomas do **pré-burnout** são muito semelhantes à depressão. Observe os maus hábitos, como o aumento do consumo de álcool, a dependência de açúcar ao longo do dia e um sentimento de cansaço que não desaparece. Mesmo que você durma bem a noite toda, às 10h da manhã, você já está ansioso para ir dormir novamente.

**Stress/ansiedade** – ok, tem um projeto e estou trabalhando duro nele. É normal uma pontada de adrenalina e sim, ele pode ter te mantido acordado a noite toda. Mas, depois de termina-lo, você não pode mais se sentir estressado e/ou ansioso. E sim gratificado...



**Queda na qualidade** – se você começa a dizer/pensar: este não sou eu, não sou assim ou 'normalmente consigo fazer x, y e z..

Calma, não se desespere se isso bate com a sua vida... existe solução! E é atacar a origem do problema.

**Perfeição não existe** – se você é uma pessoa que sente a necessidade de ser perfeita esqueça: não precisa... ninguém é perfeito em tudo. Outro exemplo: sobrecarga de trabalho e uma falta de clareza sobre o papel que exercemos. Nesse caso, o melhor é conversar com o seu superior e expor o que está incomodando.

Passamos a pouco tempo por um momento que nos foi obrigado a frearmos a vida, então pense e faça um esforço e tente dar um passo para trás. Descubra o que está acontecendo de errado – e, principalmente, seja menos duro consigo mesmo.