

ΥΠΕΡΦΟΡΤΩΣΗ, ΕΞΑΝΤΛΗΣΗ & BURNOUT

Τα κάνω όλα και νιώθω ότι δεν έχω άλλο να δώσω

ΚΑΝΕ ΑΥΤΟ ΤΩΡΑ — 90 ΔΕΥΤΕΡΟΛΕΠΤΑ

1

Σταμάτα να προσθέτεις

Για 90 δευτερόλεπτα μην ανοίξεις νέο μήνυμα, νέα λίστα ή νέα υποχρέωση.

2

Βγάλε το φορτίο από το κεφάλι

Γράψε σε μία πρόχειρη λίστα όλα όσα προσπαθείς να κρατήσεις ταυτόχρονα.

3

Κάνε τρεις επιλογές

Σημείωσε: ένα “πρέπει τώρα”, ένα “μπορεί να περιμένει” και ένα “δεν είναι δικό μου σήμερα”.

4

Μίκρυνε το πρώτο βήμα

Διάλεξε μία πράξη που γίνεται σε δέκα λεπτά. Όχι όλο το έργο — μόνο την εκκίνηση.

5

Στείλε ένα καθαρό μήνυμα

«Για να γίνει το Α σήμερα, το Β χρειάζεται να μετακινηθεί ή να το μοιραστούμε».

Η ΦΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΠΟΦΟΡΤΙΣΗΣ

«Δεν χρειάζεται να προλάβω τα πάντα. Χρειάζεται να προστατεύσω το επόμενο ουσιαστικό βήμα».

1. Δεν είναι πάντα θέμα καλύτερης οργάνωσης

Όταν οι απαιτήσεις ξεπερνούν σταθερά τον διαθέσιμο χρόνο, τον έλεγχο και την υποστήριξη, το πρόβλημα δεν λύνεται μόνο με περισσότερη προσπάθεια. Συχνά δημιουργείται αυτός ο κύκλος:

1

ΠΟΛΛΕΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ

Πολλά καθήκοντα, ασαφείς προτεραιότητες, συνεχείς διακοπές ή ρόλοι που συγκρούονται.

2

ΚΑΝΩ ΑΚΟΜΗ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ

Παραλείπω ανάγκες, δεν ζητώ βοήθεια και προσπαθώ να καλύψω κάθε κενό μόνος/η.

3

ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΑΝΑΚΑΜΨΗ

Η μέρα δεν έχει καθαρό σταμάτημα. Το σώμα και το μυαλό μένουν συνεχώς σε ετοιμότητα.

4

ΜΕΙΩΝΕΤΑΙ Η ΑΝΤΟΧΗ

Έρχονται λάθη, καθυστέρηση, ευερεθιστότητα, δυσκολία συγκέντρωσης ή αίσθηση αποσύνδεσης.

5

ΑΥΤΟΚΡΙΤΙΚΗ ΚΑΙ ΝΕΑ ΠΙΕΣΗ

«Δεν προσπαθώ αρκετά». Αυξάνω κι άλλο τον ρυθμό και ο κύκλος αρχίζει ξανά.

ΤΟ ΣΗΜΕΙΟ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ

Δεν προσθέτω άλλη προσπάθεια. Αφαιρώ, μετακινώ, μοιράζομαι ή ξεκαθαρίζω ένα κομμάτι του φορτίου.

2. Η εξάντληση χρειάζεται σωστή ονομασία

Η λέξη “burnout” χρησιμοποιείται συχνά για κάθε έντονη κούραση. Η σωστή διάκριση βοηθά να ζητήσεις το κατάλληλο είδος αλλαγής ή βοήθειας χωρίς να κάνεις μόνος/η διάγνωση.

ΠΡΟΣΩΡΙΝΗ ΚΟΥΡΑΣΗ

Έπειτα από μία απαιτητική περίοδο. Υπάρχει σαφής αιτία και συνήθως κάποια βελτίωση όταν μειώνεται ο ρυθμός και υπάρχει ανάπαυση.

ΕΠΙΜΟΝΗ ΥΠΕΡΦΟΡΤΩΣΗ

Το σύνολο εργασίας, σπουδών, φροντίδας και νοητικού φορτίου ξεπερνά σταθερά τους διαθέσιμους πόρους. Χρειάζεται ανακατανομή — όχι μόνο αντοχή.

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟ BURNOUT

Ο ΠΟΥ χρησιμοποιεί τον όρο ειδικά για το εργασιακό πλαίσιο: εξάντληση, μεγαλύτερη ψυχική απόσταση ή κυνισμός και μειωμένη επαγγελματική αποτελεσματικότητα.

ΚΟΠΩΣΗ ΠΟΥ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΕΛΕΓΧΟ

Αν κρατά εβδομάδες, δεν έχει σαφή αιτία, δεν βελτιώνεται με ανάπαυση, επηρεάζει την καθημερινότητα ή συνοδεύεται από άλλα συμπτώματα, μίλησε με γιατρό.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ

Η ονομασία δεν είναι ετικέτα. Είναι τρόπος να ξεχωρίσεις αν χρειάζεται ανάπαυση, αλλαγή φορτίου, εργασιακή παρέμβαση ή αξιολόγηση υγείας.

3. Κάνω τριάζ του πραγματικού φορτίου

Μην ρωτάς μόνο «πώς θα τα προλάβω;». Ρώτησε τι χρειάζεται να γίνει, πότε, από ποιον και με ποιο κόστος. Βάλε κάθε υποχρέωση σε μία μόνο κατηγορία.

ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΙΝΕΙ ΣΗΜΕΡΑ

1

Πραγματική συνέπεια αν δεν γίνει μέσα στη μέρα. Διαλέγω έως τρία — όχι ολόκληρη τη λίστα.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΖΕΤΑΙ

2

Του δίνω συγκεκριμένη μέρα και ώρα. “Αργότερα” δεν είναι πρόγραμμα· είναι συνεχής νοητική εκκρεμότητα.

ΜΟΙΡΑΖΕΤΑΙ Ή ΑΝΑΤΙΘΕΤΑΙ

3

Ζητώ συγκεκριμένο κομμάτι: ποιος, τι ακριβώς, μέχρι πότε. Δεν περιμένω να μαντέψουν ότι χρειάζομαι βοήθεια.

ΣΤΑΜΑΤΑ Ή ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΔΙΚΟ ΜΟΥ

4

Ελέγχω τι ανέλαβα από συνήθεια, ενοχή ή ασάφεια ρόλων. Το αφαιρώ ή ζητώ ξεκαθάρισμα.

Ο ΚΑΝΟΝΑΣ ΤΗΣ ΧΩΡΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

Αν μπει κάτι νέο στη σημερινή λίστα, κάτι άλλο πρέπει να μετακινηθεί, να μοιραστεί ή να σταματήσει.

4. Βάζω μικρό και συγκεκριμένο όριο

Το όριο δεν είναι επίθεση ούτε γενική άρνηση. Είναι σαφής πληροφορία για τη διαθέσιμη χωρητικότητα, την προτεραιότητα και το τι χρειάζεται να αλλάξει.

1

Όταν όλα παρουσιάζονται ως επείγοντα

«Ποιο από τα δύο έχει προτεραιότητα; Δεν μπορώ να ολοκληρώσω και τα δύο σήμερα».

2

Όταν προστίθεται νέο καθήκον

«Μπορώ να αναλάβω το Α. Για να γίνει μέχρι τότε, το Β χρειάζεται να μετακινηθεί».

3

Όταν χρειάζεσαι μοίρασμα

«Χρειάζομαι να αναλάβεις συγκεκριμένα το Χ μέχρι την Παρασκευή. Μπορείς;».

4

Όταν ο ρυθμός δεν είναι βιώσιμος

«Δεν μπορώ να συνεχίσω αυτόν τον ρυθμό χωρίς αλλαγή σε φορτίο, προθεσμίες ή υποστήριξη».

5

Όταν κάτι δεν είναι δική σου ευθύνη

«Μπορώ να βοηθήσω για δέκα λεπτά, αλλά δεν μπορώ να αναλάβω την ευθύνη για όλο το θέμα».

Η ΦΟΡΜΟΥΛΑ

Δυνατότητα + προτεραιότητα + συνέπεια: «Μπορώ να κάνω Χ μέχρι Ψ. Αν χρειάζεται και Ζ, πρέπει να αλλάξει η προθεσμία ή να μοιραστεί».

5. Η ανάκαμψη δεν είναι ανταμοιβή μετά το τέλος

Σε περίοδο υπερφόρτωσης, το “θα ξεκουραστώ όταν τελειώσουν όλα” συνήθως σημαίνει ότι δεν ξεκουράζομαι ποτέ. Η βασική ανάκαμψη μπαίνει μέσα στη μέρα — αλλά δεν αντικαθιστά τη μείωση του φορτίου.

1

Προστατεύω τις βασικές ανάγκες

Νερό, φαγητό, τουαλέτα, απαραίτητη αγωγή και σύντομη κίνηση δεν είναι πράγματα που “κερδίζω” αφού αποδώσω.

2

Βάζω μικρές μεταβάσεις

Δύο ή τρία λεπτά χωρίς νέο ερέθισμα ανάμεσα σε απαιτητικά καθήκοντα. Κλείνω το προηγούμενο πριν ανοίξω το επόμενο.

3

Ορίζω καθαρό σημείο λήξης

Αποφασίζω εκ των προτέρων τι σημαίνει “αρκετό για σήμερα”. Δεν καλύπτω κάθε κενό με άλλη εργασία.

4

Δεν χρησιμοποιώ το διάλειμμα για να χωρέσω περισσότερα

Το μικρό διάλειμμα στηρίζει τη λειτουργία. Δεν αποδεικνύει ότι ένα μη διαχειρίσιμο φορτίο έγινε ξαφνικά ασφαλές.

5

Ζητώ αλλαγή στο σύστημα

Φορτίο, πρόγραμμα, ρόλοι, στελέχωση, προθεσμίες και υποστήριξη χρειάζονται συζήτηση όταν το πρόβλημα είναι σταθερό.

ΕΝΑΣ ΠΡΑΛΙΣΤΙΚΟΣ ΣΤΟΧΟΣ

Σήμερα προστατεύω μία βασική ανάγκη, αφαιρώ μία υποχρέωση και ζητώ μία συγκεκριμένη αλλαγή. Δεν προσθέτω άλλο πρόγραμμα αυτοφροντίδας στη λίστα μου.

6. Το προσωπικό μου σχέδιο αποφόρτισης

Ένα χρήσιμο σχέδιο δεν απαιτεί να αλλάξεις όλη τη ζωή σου σήμερα. Καταγράφει το πρώτο σημάδι, τη μία αφαίρεση, το ένα όριο και το πρόσωπο που θα εμπλακεί.

1

Το πρώτο σημάδι υπερφόρτωσης

Τι παρατηρώ πρώτο: εκνευρισμό, κενό, πονοκέφαλο, λάθη, καθυστέρηση, αδυναμία συγκέντρωσης ή απομόνωση.

2

Η μία αφαίρεση

Τι θα σταματήσω, θα μικρύνω ή θα μετακινήσω αυτή την εβδομάδα.

3

Η μία ανάθεση ή αίτηση

Ποιο συγκεκριμένο κομμάτι ζητώ να μοιραστεί — από ποιον και μέχρι πότε.

4

Η φράση ορίου

Τι θα πω όταν προστεθεί κάτι νέο ή όταν οι προτεραιότητες είναι ασαφείς.

5

Η άγκυρα ανάκαμψης

Ποια βασική ανάγκη και ποιο καθαρό σημείο λήξης θα προστατεύσω καθημερινά.

ΠΟΤΕ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

Μίλησε με γιατρό όταν η κόπωση κρατά εβδομάδες, δεν έχει σαφή αιτία, δεν βελτιώνεται με ανάπαυση, επηρεάζει σοβαρά την καθημερινότητα ή συνοδεύεται από άλλα σωματικά συμπτώματα. Για επίμονη ψυχική δυσφορία, χαμηλή διάθεση, πανικό ή αυξημένη χρήση ουσιών, ζήτησε υποστήριξη από επαγγελματία ψυχικής υγείας.

ΑΜΕΣΟΣ ΚΙΝΔΥΝΟΣ Ή ΣΚΕΨΕΙΣ ΒΛΑΒΗΣ: δεν μένω μόνος/η — καλώ 112 ή πηγαίνω στα Επείγοντα.