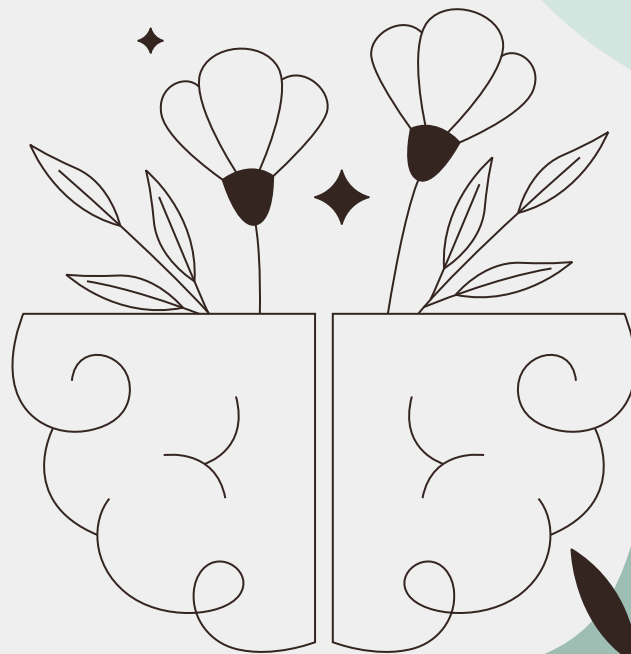


MENTALNO ZDRAVLJE

Kako izbjeći izgaranje (burn-out)?

Tematska radna grupa Nacionalne mreže Zajedničke
poljoprivredne politike
„Žene u ruralnom prostoru“
Uprava za potpore poljoprivredi i ruralnom razvoju
Ministarstva poljoprivrede, šumarstva i ribarstva
12. lipnja 2025.

dr. sc. Marina Štambuk



Pravila za rad u grupi

Slušamo se

(Pravilo mikrofona – kada jedna osoba govori, druge osobe je slušaju)

Poštujemo se

(Svako iskustvo je vrijedno, nema osuđivanja, nema vrijeđanja)

Govorimo iz „ja“

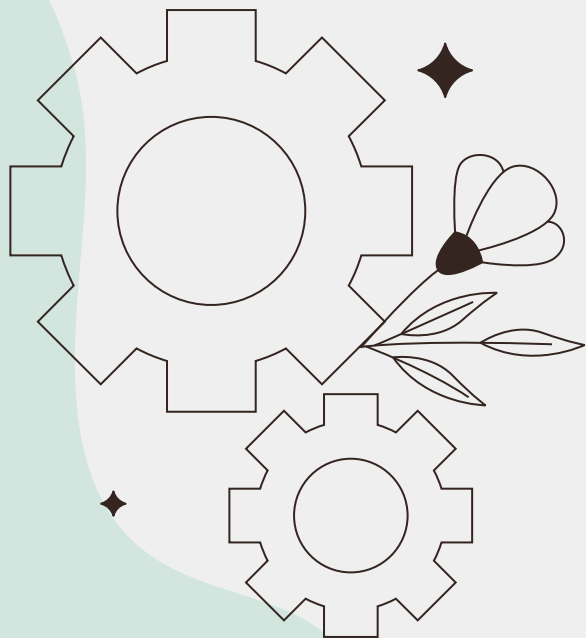
(Izražavamo svoje razmišljanje i opisujemo svoje iskustvo)

Brinemo o svojim potrebama

(Pauza, dijeljenje osobnog iskustva, tražimo prostor da nešto kažemo)

Povjerljivost

Što se kaže na radionici – ostaje na radionici; izvan radionice govorimo o svojim iskustvima i kako je nama bilo, ne prepričavamo tuđa iskustva!



MENTALNO ZDRAVLJE

Kako izbjeći izgaranje (burn-out)?



Osobna
iskustva s
izgaranjem na
poslu



Stres
vs.
Izgaranje



Paket prve
pomoći za
izgaranje na
poslu



Izgaranje na poslu - osobno

1. Postoji puno važnijih stvari od izgaranja.
2. Izgaranje na poslu je znak slabosti.
3. Sada se moram baviti važnijim stvarima a kada to završi posvetit ću se izgaranju.
4. Suočavanje i prevencija izgaranjem na poslu zahtijeva velike životne promjene.
5. Godišnji odmor ili slobodan dan mogu riješiti problem izgaranja.
6. Moj izgaranje na poslu je isključivo moja odgovornost.



ŽIVČANI SUSTAV



SREDIŠNJI

PERIFERNI

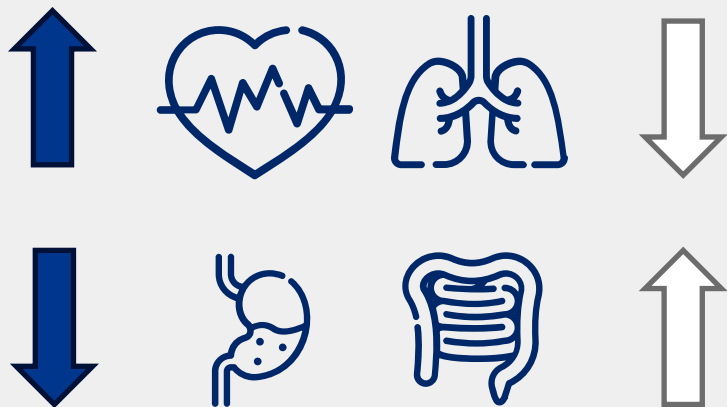
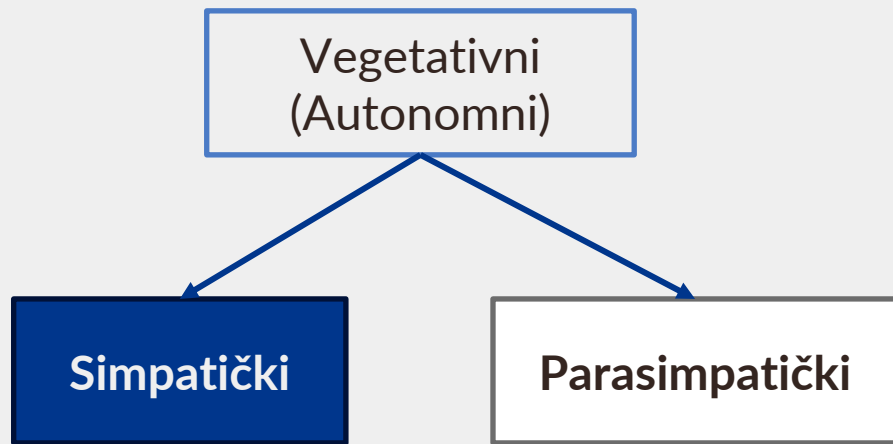
Vegetativni
(Autonomni)

Somatski
(Voljni)

Simpatički

Parasimpatički





Borba/bijeg/ zamrzavanje

- Odgovor na **akutni stres** (prijetnju)
- Energija u mišićni sustav
- Nakon prolaska prijetnje organizam se vraća u homeostazu

Dugoročne posljedice adaptacije na stres



- + uspješnost su u suočavanju s **budućim stresnim događajima**
- + pridonosi **osjećaju samopouzdanja**
- + omogućava **razvoj vještina**



Dugoročne posljedice adaptacije na stres



- **fiziološki efekti** – psihosomatske bolesti, imunološki sustav, upalni procesi, kardiovaskularne bolesti
- **učinak na zadacima**
- **niži prag tolerancije** na druge stresore
- **socijalno ponašanje** – npr. manja spremnost za altruistično ponašanje
- **afekti/emocije** – mentalno zdravlje
- **pažnja, pozornost**



Stres vs. Izgaranje

STRES

= proces uzrokovan **neravnotežom** između zahtjeva okoline i mogućnosti reagiranja na te zahtjeve
= emocionalni, kognitivni i ponašajni odgovor na stresor

IZGARANJE

(Burnout ili sagorijevanje na poslu)

= stanje fizičke, emocionalne i mentalne iscrpljenosti povezano s poslom
= posljedica **kroničnog stresa** na poslu kojim se neučinkovito upravlja na prvenstveno društvenoj i organizacijskoj, a onda i individualnoj razini

Izgaranje

- ▮ iscrpljenost
- ▮ cinizam povezan s poslom
- ▮ smanjena radna učinkovitost



Kako možemo prepoznati izgaranje?



Manjak energije
Napetost u mišićima
Nesanica
Promjene u ritmu spavanja i jedenja
Glavobolja
Probavne smetnje



Promjene u raspoloženju
Razdražljivost
Stalna emocionalna pobuđenost
Osjećaj praznine, Krivnja
Depresivno raspoloženje
Anksioznost
Bespomoćnost

INDIVIDUALNI ZNAKOVI IZGARANJA



Teškoće u donošenju odluka
Cinizam, Pesimizam
Teškoće koncentracije i pamćenja
Gubitak interesa za aktivnosti
Razmišljanje o otkazu
Ideje nezamjenjivosti
Rastresenost



Više rada uz manje učinkovitosti
Odgađanje/prokrastinacija
Povlačenje i izolacija
Manjak brige o sebi i odbijanje pomoći
Preopterećenost, Češći sukobi
Prekomjerna konzumacija kave, cigareta, alkohola...

Faze izgaranja

1. faza: VISOKA OČEKIVANJA I IDEALIZAM – *Faza medenog mjeseca*

– entuzijazam, posvećenost poslu, visoki stupanj energije i postignuća, pozitivni i konstruktivni stavovi prema poslu, osjećaj velikog postignuća

2. faza: POČETNO NEZADOVOLJSTVO POSLOM

– povremeni tjelesni i mentalni umor, frustriranost, smanjeni radni moral, dosada, velika kritičnost, porast simptoma stresa

3. faza: POVLAČENJE I IZOLACIJA

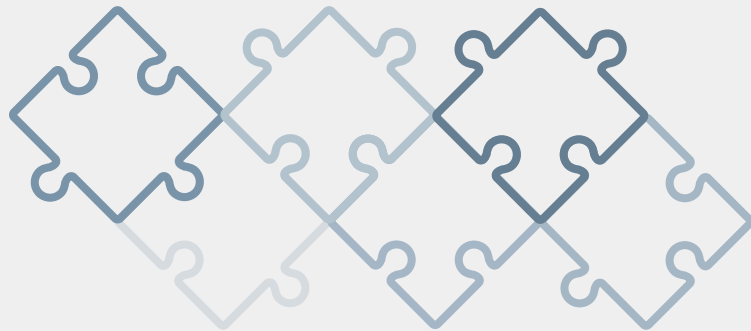
– izbjegavanje kontakta sa suradnicima/icama, ljutnja i neprijateljstvo, netolerantnost, bespomoćnost i beznadnost, vrlo otežano mišljenje i koncentracija, izuzetan tjelesni i mentalni napor, umor, sklonost bolestima, povećano konzumiranje alkohola, duhana i lijekova, gubitak ideala, velik broj znakova stresa

4. faza: GUBITAK INTERESA

– nisko samopouzdanje, izostajanje s posla, negativnost prema poslu, cinizam, nesposobnost interakcije sa suradnima/icama, emocionalne teškoće, ozbiljni (intenzivni i dugotrajni) znakovi stresa na tjelesnom, emocionalnom, kognitivnom i ponašajnom planu



Mjerenje izgaranja



Koju razinu stresa doživljavate u svakom od ovih područja?

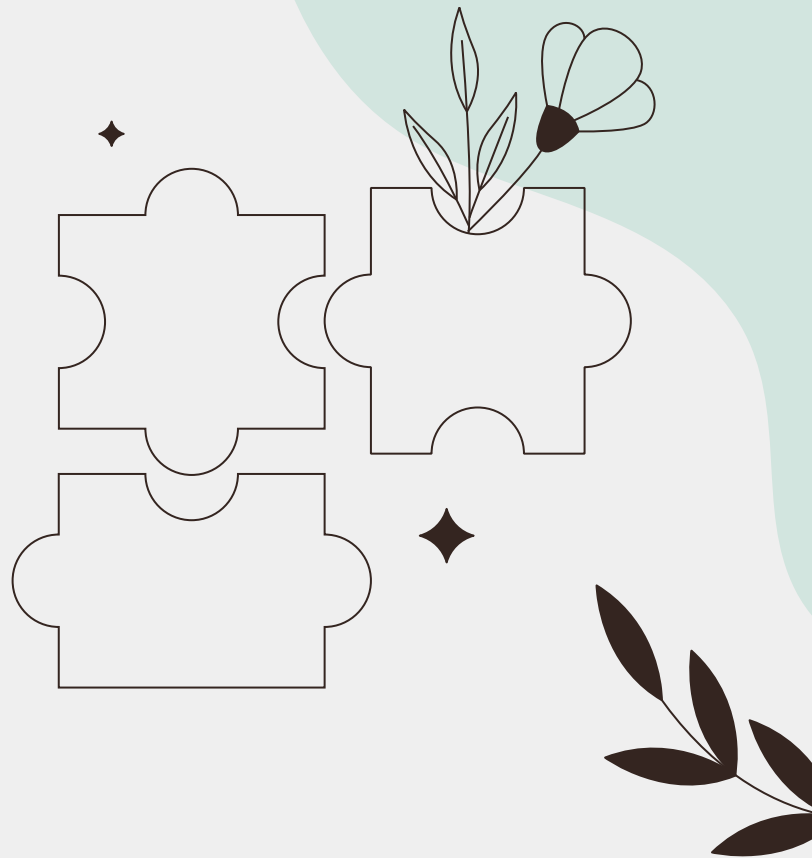
Radno opterećenje	Koliko vam količina posla izaziva stres?	
Vrijednosti	Je li vaš rad u skladu s onim što cijenite i vrednujete? Koliko stresa vam donosi taj nesklad?	
Nagrada	Financijske nagrade – plaća, bonusi, honorari & društvene nagrade – pohvala, ponos, poticanje, podrška. Ima li ih dovoljno? Koliko vam stresa izaziva njihov nedostatak?	
Kontrola	Koliko autonomije imate kada, gdje i kako radite svoj posao? Koliko stresa vam donosi nedostatak kontrole?	
Poštenje	Koliko imate osjećaj da vas cijene u odnosu na druge kolege/ice, poduzetnike/ice? Koliko stresa vam donosi taj nesklad?	
Zajednica	Koliko ste zadovoljni profesionalnim odnosima? Ima li ih dovoljno? Koliko stresa vam donosi taj nedostatak?	
Ukupno		

0 = zanemariv stres do 10 = ekstremni stres

Što dovodi do izgaranja?

Što su vanjski čimbenici?

Što su unutrašnji čimbenici?



Vanjski čimbenici

Radni uvjeti / vrsta posla

- Količina radnog opterećenja, puno *hitnih* slučajeva
- Neprikladan i neopremljen prostor; pomanjkanje sredstava za rad

Organizacija rada

- Prevelika odgovornost (osobito bez mogućnosti utjecaja, moći)
- Nejasna organizacijska struktura, definiranje radnih uloga i očekivanja
- Nejasna pravila nagrađivanja, napredovanja, profesionalnog usavršavanja
- ***Samostalan rad*** (pronaći posao, procijeniti ponude, prihvatiti ili odbiti ponude)

Socijalni odnosi

- Psihosocijalna klima organizacije
- Stil odlučivanja i rukovođenja

Unutrašnji čimbenici

- Osobine ličnosti
(perfekcionizam, potreba za velikom kontrolom, rigidnost)
- Idealizam
- Nerealna profesionalna očekivanja, pretjerana vezanost za posao
- Osjećaj stručne nekompetentnosti
- Nedostatak vještina
(npr. vještina važnih za rješavanje situacije, delegiranje posla, djelotvorno upravljanje vremenom)



Paket prve pomoči za izgaranje na poslu

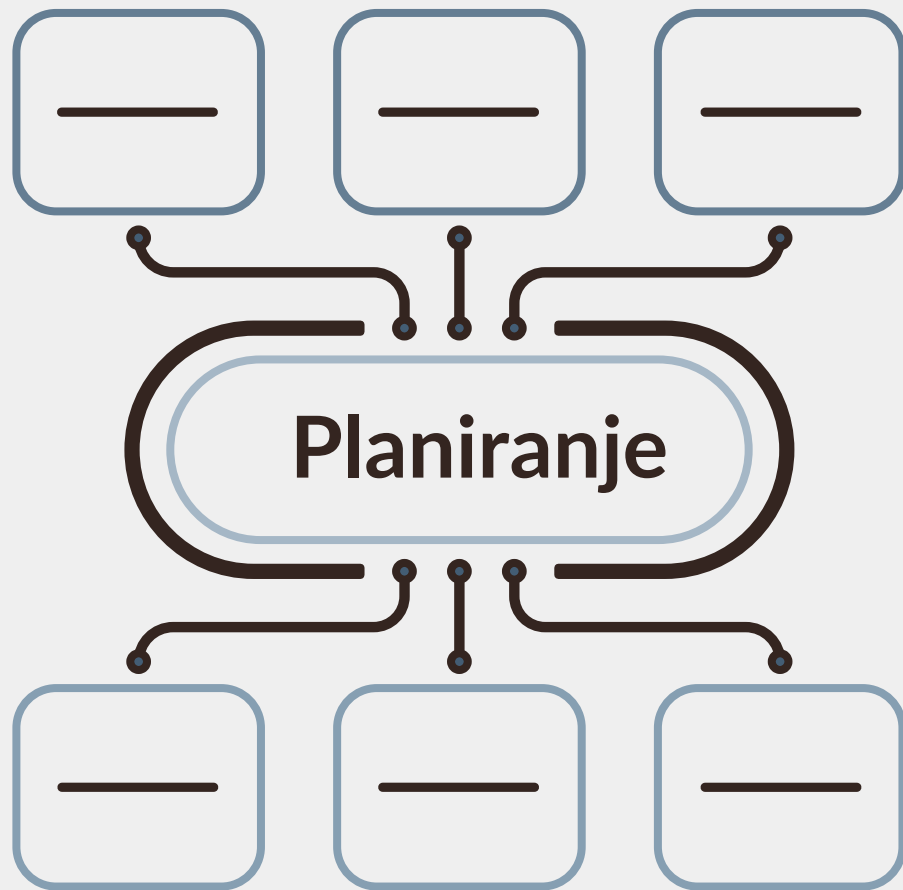
1. Organizacija
2. Briga za sebe
3. Mreža podpore

Organizacija

Kako napraviti plan kojeg ćete se držati?

- Postavljanje ciljeva
- Samo-promatranje
- Nagrađivanje i obilježavanje uspjeha

SMART ciljevi ili MUDRO postavljene ciljevi
Bitno / hitno tablica (Eisenhowerova matrica)
Odgadjanje (prokrastinacija)



Ciljevi moraju biti postavljeni **MUDRO**

- **M**jerljivi
- **U**vremenjeni
- **D**ostižni
- **R**elevantni
- **O**dređeni

Eisenhowerova matrica

		HITNO	
		+	-
BITNO	+		
	-		



Odgađanje (prokrastinacija)

- 
1. Worst – first
 2. Impuls & motivacija
 3. „Samo 5 minuta“
 4. Fiksni vremenski okviri
 5. Udarni termin
 6. Podsjetnici
- 



Briga za sebe



Digitalni
detoks



Mogućnost
kontrole



Odmor





DIGITALNI DETOKS

- **Šetnja** bez mobitela.
- **Mobitel izvan spavaće sobe** – nastojte da telefon ne bude prva i zadnja stvar koju pogledate svakog dana.
- **Vrijeme dana za prestanak** gledanja u ekran prije spavanja.
- Ugasite mobitel na **nekoliko sati tijekom vikenda**.
- Provjerite e-poštu **samo nekoliko puta na dan**.
- **Isključite zvuk i utišajte obavijesti** na mobitelu određeni dio vremena u danu.
- Koristite **aplikaciju** koja prati kako i koliko koristite mobilni telefon kako biste osvijestili na što trošite najviše vremena.
- **Postepeno povećavajte** od manjeg cilja - najprije 15 min, zatim 30 min, pa sve do željenog vremena bez ekrana.
- **Odjavite se** iz aplikacija – otežaj te si automatizam.
- Sjetite se **aktivnosti koje volite**, a koje aktiviraju vaše ruke i tijelo i opuštaju vaš um: kuhanje, vježbanje, vrtlarjenje, crtanje, slikanje, izrada rukotvorina.



Matrica utjecaja

		DJELOVANJE	
		+	-
UTJECAJ	+		
	-		





Odmor

„Rad se sastoji od rada i odmora.”

- Godišnji
- Mjesečni
- Tjedni
- Dnevni

*(Ne)Postojanje plaćenog odmora?
Ne postojanje nekog tko će nas zamijeniti?*





Mreža podrške

- Usamljenost samostalnosti
- Aktivan trud u pronalasku kolega/ica
- Razgovor s obitelji i prijateljima/icama





Prevenција izgaranja je proces koji traje i traje i traje...

- 1. Briga o sebi ne događa se spontano, već treba biti planirani dio svakodnevnog rasporeda.*
- 2. Burnout nije znak postignuća.*
- 3. Raditi na normalizaciji neuspjeha i pogrešaka.*
- 4. Slaviti završene aktivnosti i nagraditi se.*



Literatura

Ajduković D, Ajduković M. (1996). *Pomoć i samopomoć u skrbi za mentalno zdravlje pomagača*. Zagreb: Društvo za psihološku pomoć.

Kako si? (2020, 24. srpnja). *Burnout*. <https://www.kakosi.hr/2020/07/24/burnout/>

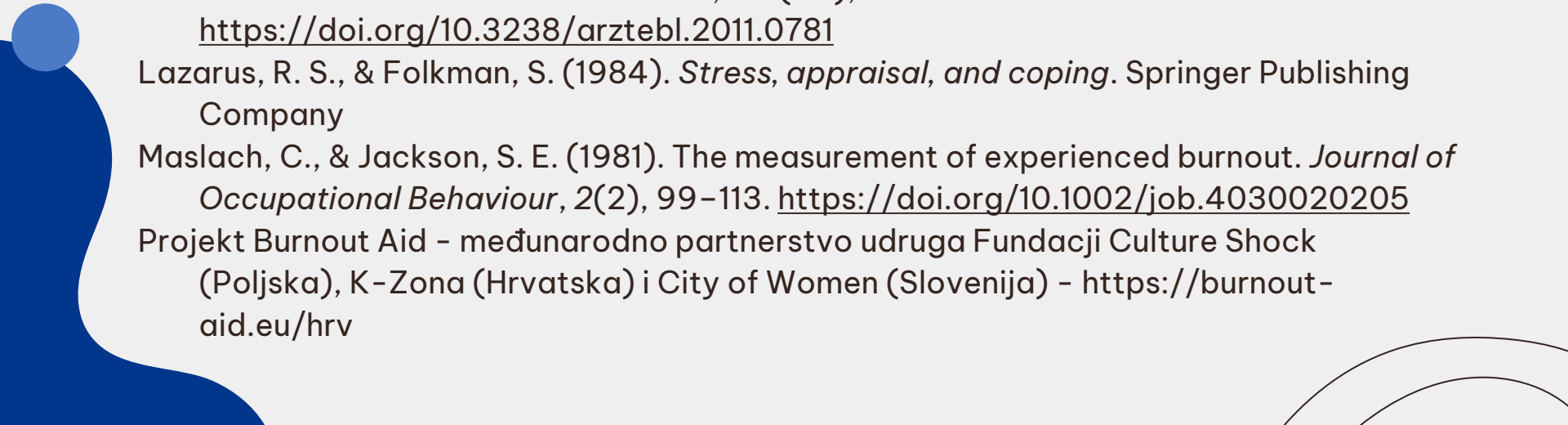
Kaschka, W. P., Korczak, D., & Broich, K. (2011). Burnout: A fashionable diagnosis. *Deutsches Ärzteblatt International*, 108(46), 781–787.

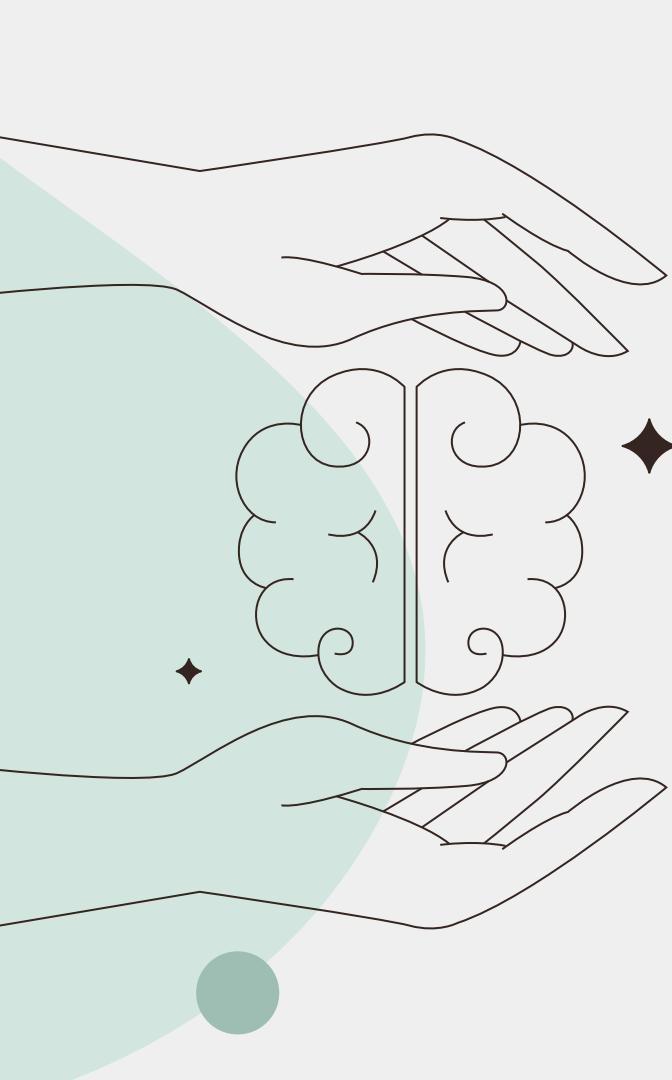
<https://doi.org/10.3238/arztebl.2011.0781>

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company

Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour*, 2(2), 99–113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>

Projekt Burnout Aid – međunarodno partnerstvo udruga Fundaciji Culture Shock (Poljska), K-Zona (Hrvatska) i City of Women (Slovenija) – <https://burnout-aid.eu/hrv>



An illustration on the left side of the slide. It features two hands, one above and one below, holding a stylized brain. The brain is composed of two halves with wavy, cloud-like edges. There are two small four-pointed starburst icons, one to the left of the brain and one to the right. The background has light green and blue abstract shapes.

Hvala!

MENTALNO ZDRAVLJE Kako izbjeći izgaranje (burn-out)?

Dr. sc. Marina Štambuk
mstambuk.tartajun@gmail.com

CREDITS: This presentation template was created by **Slidesgo**, and includes icons by **Flaticon** and infographics & images by **Freepik**

A decorative illustration of a leafy branch in the bottom right corner of the slide.



MENTALNO ZDRAVLJE

Kako izbjeći izgaranje (burn-out)?

Tematska radna grupa Nacionalne mreže Zajedničke
poljoprivredne politike
„Žene u ruralnom prostoru“
Uprava za potpore poljoprivredi i ruralnom razvoju
Ministarstva poljoprivrede, šumarstva i ribarstva
12. lipnja 2025.

dr. sc. Marina Štambuk

