

BURNOUT KA NA BA?

by:

Malen A. Manalastas

Teacher I, Kataasan Elementary School

Mabilis ang takbo ng pamumuhay sa kasalukuyang panahon dahil sa patuloy na pag-unlad ng kabuhayan ng tao. Dahil sa ganitong sitwasyon, ang karamihan ay nakararanas ng matinding stress at pagkaubos ng enerhiya.

Ang tanong, kaya mo pa ba? Burnout ka na ba? Ano nga ba ang burnout? Ang pagiging burnout ay hindi dapat balewalain dahil ito ay isang seryosong kalagayan na maaaring magdulot ng negatibong epekto sa ating mental, emosyonal, at pisikal na kalusugan. Ayon sa World Health Organization (WHO), ang burnout ay isang occupational phenomenon na dulot ng chronic stress sa trabaho na hindi naayos. Nailalarawan ito sa pamamagitan ng tatlong pangunahing aspeto: (a) pagkakaroon ng pakiramdam ng matinding pagkapagod kahit ito ay isa lamang simpleng gawain, (b) pagkakaroon ng negatibong pananaw sa trabaho o pakiramdam ng kawalang-koneksyon sa mga ginagawa at (c) pagbaba ng kalidad at epektibidad sa trabaho.

Ang burnout ay resulta ng iba't ibang salik na maaaring magmula sa trabaho o sa personal na buhay. Ilan sa mga karaniwang sanhi nito ay labis-labis na workload, hindi klarong expectations o layunin sa trabaho, kakulangan ng suporta, at pagkakaroon ng hindi balanseng Buhay-Trabaho.

Paano ba malalaman kung ikaw ay nakararanas ng burnout? Kung ikaw ay nakararamdam ng patuloy na pakiramdam ng pagod kahit may sapat kang tulog, hirap makaramdam ng sigla o kasiyahan sa mga dating kinasisiyahang gawain, pagiging irritable o mabilis magalit, hirap mag-pokus o magdesisyon, at pagkakaroon ng pisikal na

sintomas tulad ng pananakit ng ulo o tiyan, siguradong ikaw ay isa sa mga nakararanas nito.

Mahirap harapin ang burnout ngunit sa pamamagitan ng sumusunod na hakbang ay maaaring mabawasan o masolusyonan ang iyong nararamdaman. Maglaan ng oras para sa sarili. Magpahinga, magbakasyon, o maglaan ng oras na iyong kinasisiya. Makipag-usap sa mga kaibigan, pamilya, o mental health professionals lalo na sa pagkakataong hindi mo na makontrol ang iyong nadarama. Regular na ehersisyo, balanseng pagkain, at sapat na tulog ay makatutulong sa iyong pangangatawan gayundin sa iyong mental na kondisyon. I-prioritize ang mga mas mahalagang gawain. Pwedeng humindi. Limitahan ang pagtanggap ng sobrang responsibilidad na hindi kaya ng iyong oras at lakas. Ang stress management techniques tulad ng mindfulness meditation at relaxation exercises ay napatunayang epektibo sa pagpapabuti ng mental well-being, ayon sa American Psychological Association (APA).

Ang burnout ay hindi basta-basta. Hindi rin ito simpleng pagkapagod lamang. Ito ay isang malubhang kondisyon na nangangailangan ng atensyon. Ang maagang pagkilala at aksyon laban dito ay mahalaga upang maiwasan ang mas malalang epekto sa kalusugan at relasyon. Maraming paraan upang malampasan ang burnout, basta't ikaw ay handang humingi ng tulong at maglaan ng oras para sa sarili. Tandaan, ikaw ay hindi nag-iisa.

References:

Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Burnout. *Frontiers in Psychology*. Retrieved from <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2016.00001>

World Health Organization (WHO). (2019). Burn-out an "occupational phenomenon": International Classification of Diseases. Retrieved from <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon>

American Psychological Association (APA). (2021). Stress effects on the body. Retrieved from <https://www.apa.org>