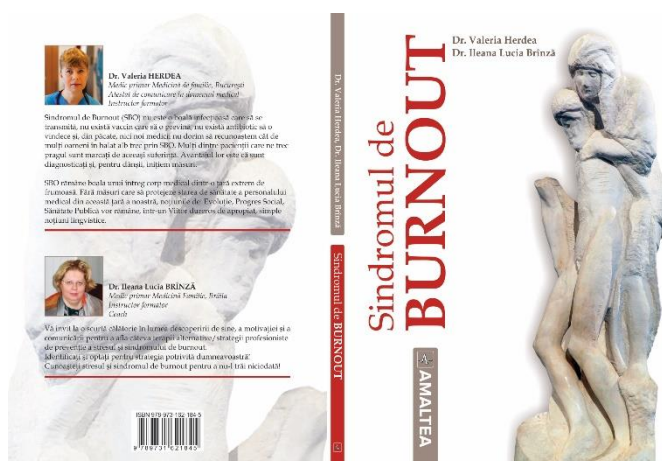


RECENZIE

Sindromul de burnout

Autori: Dr. Valeria Herdea, Dr. Ileana Lucia Brînză
București: Editura All. 2018



Ileana Lucia Brînză, inițiatoarele unor campanii de informare a populației, conducătoare ale unei asociații profesionale de o importanță excepțională: Asociația Română de Educație Pediatrică a Medicilor de Familie – AREPMF. Ele au publicat în acest an *Sindromul de burnout*, o carte-eveniment, care se adresează în primul rând profesioniștilor din domeniul medical, dar nu numai.

Astfel, lucrarea prezintă și o abordare clinică aplicată, analizează cauzele și manifestările sindromului de burnout ocupațional în sistemul medical și propune multiple variante de prevenție și de terapie.

Autoarele propun anumite strategii pe care o persoană supusă la un stres intens, continuu și prelungit în perioade lungi de timp le poate adopta, din mers, dacă este dispusă să-și recunoască problema și să schimbe ceea ce depinde de ea:

- *Autoconștientizarea,*
- *Reprioritizarea activităților și managementul timpului,*
- *Schimbarea stilului de viață.*

Cartea de față răspunde la mai multe întrebări legate de cauzele și manifestările acestui sindrom al lumii moderne. Iar una dintre ele se referă la dilema „Este de vină doar sistemul, sau și individul are partea lui de contribuție la propria lui uzură?”, cum sublinia în prefață distinsul Prof. univ. dr. Dumitru Borțun.

Burn-out este un termen psihologic introdus de Herbert Freudenberger în 1974, se presupune că pornind de la titlul unui roman de Graham Greene, "A Burnt-Out Case".

Burn-out este un sindrom de epuizare emoțională, depersonalizare și reducere a împlinirii profesionale care apare la indivizii care lucrează cu oamenii, în care persoana afectată devine cinică față de valoarea ocupației sale și se îndoiește în legătură cu capacitatea proprie de a performa (Maslach, 1996).

Deși sindromul de epuizare (sau de burn-out) tinde să devină un fenomen global, el este considerat doar în unele țări un diagnostic medical, în timp ce în altele este văzut ca o problemă ne-medicală, socială sau la granița cu psihiatria.

La medici sindromul de burnout a fost corelat cu scăderea calității actului medical, un număr crescut de erori medicale, un nivel scăzut de a exprima empatie. Consecințele includ scăderea capacității de concentrare, accidente rutiere, probleme de sănătate, conflicte familiale și chiar tendințe suicidare

Medicii de familie raportează nivele alarmante de stress profesional și personal. La stressul profesional se adaugă cel legat de managementul cabinetului, o activitate ar trebui delegată către un profesionist, deși medicul însuși ar trebui să înțeleagă afacerea pe care o deține.

Acestui fenomen i-au acordat atenția cuvenită două persoane de excepție, medici de familie, Valeria Herdea și