

La finestra oberta

ÀNGEL SUBIRATS



‘Burnout’ omnipresent?

El *burnout* laboral, també anomenat síndrome del treballador cremat, és un estat que es dona en alguns treballadors on apareix un esgotament generalitzat, tant a nivell físic com mental, i inclús a nivell emocional. Tot i que l'estil de vida de la persona que el pateix pot influir, sobretot és un estat que està directament relacionat amb l'àmbit laboral i l'estrès que es pateix dins de la feina.

En principi es donaria en feines de caràcter vocacional, com seria el personal sanitari o els treballadors socials, i és clar, tots podríem pensar que és a causa del fet que aquests professionals estan normalment en contacte amb situacions on la misèria, les dificultats o les situacions desfavorables estan contínuament presents, però tot i que això últim podria ser veritat, aquestes circumstàncies no serien les principals causants de l'estrès causant del *burnout*.

L'estrès en si, dins de l'àmbit laboral, no ha de ser necessàriament negatiu. Hi ha el concepte de l'estrès positiu, que és aquell que fa que la nostra creativitat creixi per tal de superar els diferents entrebancs que ens surten. Aquest estrès positiu fa que tinguem més iniciativa i que solucionem amb efectivitat aquelles situacions que han estat, precisament, les que ens han fet aparèixer l'estrès. Encara més, no deixa de ser un principi de la supervivència humana, responsable d'aportar solucions al més ràpidament possible per



sortir-ne dels problemes. Aquesta resolució dels problemes, finalment, fa que ens sentim molt millor amb nosaltres mateixos i amb el nostre entorn, i crea un estat d'alerta que fa que encara siguem millors en les tasques assignades. Però malauradament, no sempre és tot tan perfecte.

Les condicions i l'entorn laboral són pilars molt importants per a tots nosaltres. Si estem en un lloc de treball on l'estrès és continuat, on no es forma al treballador perquè sigui més eficient, o la càrrega de treball és excessiva, ens afectarà finalment de manera negativa, per molt resilients que siguem. Un estat d'alerta continu no és bo pel nostre cos ni per la nostra ment.

Si en una feina no hi ha una organització clara, o hi ha una sensació de pèrdua de temps per mètodes negligents imposats, o el treballador té una sensació d'estar desemparat davant les dificultats tècniques, segur que acabarem 'cremats'.

Pensem ara en aquests treballadors que per aconseguir una millor capacitat econòmica per poder tirar endavant la família, han de prescindir de dies de descans, pensem en aquells treballadors que tenen horaris infernals com estar

en un bar o restaurant, treballant tres hores per servir dinars, i la resta a partir del vespre per servir sopars, sortint sempre tard. Pensem en aquells treballadors que entren a treballar amb una expectativa de creixement laboral i personal, però que la feina no els dona prou recursos per mantenir la família, l'habitatge, ni les necessitats bàsiques.

Si no vigilem, això pot arribar a ser un mal endèmic dins del nostre país, i poca broma, que els treballadors amb *burnout*, entre d'altres, estan menys receptius, més esgotats, tenen més absentisme laboral, es comuniquen de manera menys eficient i poden estar irritables i inclús tenir comportaments agressius, per no parlar de coses més serioses com la depressió o crisis d'ansietat, i dubto que a ningú que tingui treballadors contractats li interessi que això passi.

El *burnout* és una circumstància molt seriosa, fins al punt que l'OMS l'ha reconegut com a malaltia professional el 2022, i va donar un període de 18 mesos perquè tots els països adaptessin la seva legislació. Aquí, al nostre país, s'estan fent els deures? **Membre de la CPN de Progressistes-SDP**