



HRVATSKI ZAVOD
ZA JAVNO ZDRAVSTVO

Kako raditi, a ne sagorjeti?

Radna bilježnica za prevenciju (povrata)
sindroma sagorijevanja





Kako raditi, a ne sagorjeti?

Radna bilježnica za prevenciju (povrata)
sindroma sagorijevanja



HRVATSKI ZAVOD
ZA JAVNO ZDRAVSTVO

IZDAVAČ

HRVATSKI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO

Rockefellerova 7, 10 000 Zagreb

www.hzjz.hr

Ravnatelj: izv. prof. dr. sc. Krunoslav Capak, prim. dr. med.

GLAVNI UREDNIK

izv. prof. dr. sc. Krunoslav Capak, prim. dr. med.

AUTORI

Barbara Raguž Pečur, mag. psych.

Petra Bekavac, mag. psych.

Helena Koren, mag. psych., spec. psih. med. rad.

Vik Bubaš, dr. med. dent.

RECENZENT

doc. dr. sc. Jelena Maričić, prof. psihologije

SURADNICI

studenti psihologije Fakulteta hrvatskih studija u sklopu Studentske prakse

Marija Cvitaš

Nika Klepac

Ivana Lozić

Marin Križić

LEKTURA

Ana Remetin, univ. spec. philol.

GRAFIČKO OBLIKOVANJE

Studio HS d. o. o., Osijek

ISBN 978-953-8362-66-8

CIP zapis je dostupan u nacionalnom skupnom katalogu knjižničnog sustava Bukinet (katalog.bukinet.hr) pod brojem 991006060057509366.

Kako raditi, a ne sagorjeti?

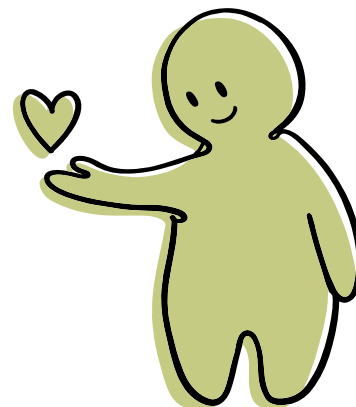
Radna bilježnica za prevenciju (povrata)
sindroma sagorijevanja



Sadržaj



Predgovor	5
Što je sindrom sagorijevanja?	7
Kako se oporaviti od kliničkog sindroma sagorijevanja?.....	9
Prepoznavanje simptoma sindroma sagorijevanja.....	11
Kako prevenirati pojavu sindroma sagorijevanja?.....	19
1. Postavljanje granica na radnom mjestu	19
2. Promjena perspektive	25
3. Korištenje <i>problem-solving</i> tehnike i postavljanje prioriteta.....	28
4. Planiranje	31
5. Vrijeme za pauzu i odmor	33
6. Socijalna podrška.....	42
7. Zdrave životne navike.....	48
Plan brige o sebi	52
Zaključak	55



Predgovor

Zašto smo se odlučili napraviti ovu radnu bilježnicu?

Radna mjesta se mijenjaju i karakterizira ih sve veća digitalizacija, porast visokog intenziteta rada te rad van standardnog radnog vremena, uključujući rad u slobodno vrijeme. Takav način rada može predstavljati izvore stresa na radnom mjestu koji negativno utječu na zdravlje, dobrobit i ravnotežu između poslovnog i privatnog života te pridonose pojavi sindroma sagorijevanja. Prema zadnjim dostupnim podacima istraživanja *European Working Conditions Telephone Survey* (EWCTS, 2024), 35 % ispitanih izjavilo je da se uvijek i često osjeća fizički i mentalno iscrpljeno na kraju radnog dana. Iako se u navedenom istraživanju koristila nepotpuna mjera simptoma sagorijevanja isključivo kroz komponentu iscrpljenosti, navedeno ukazuje da sagorijevanje pogađa velik broj radnika i predstavlja važan izazov u svijetu rada.

Iz navedenih razloga odlučili smo izraditi radnu bilježnicu s ciljem prepoznavanja simptoma sagorijevanja, mogućih uzroka te posljedica na tjelesno i mentalno zdravlje. Ova radna bilježnica sadrži niz korisnih vježbi i alata koji vam mogu pomoći da prepoznate prve znakove sagorijevanja, bolje razumijete faktore koji pridonose njegovom nastanku te da vas podrži u donošenju malih, ali važnih koraka prema zdravijem i uravnoteženijem načinu rada i života.

Nadamo se da će vam biti od koristi.

Autari



Što je sindrom sagorijevanja?

Svjetska zdravstvena organizacija (SZO) od 2019. godine prepoznaje sindrom sagorijevanja kao profesionalni fenomen koji se javlja kao posljedica stresa na radnom mjestu.¹ Sindrom sagorijevanja predstavlja odgovor na kronični stres koji je povezan s poslom, razvija se postupno i s vremenom može postati kroničan, uzrokujući poteškoće mentalnog i tjelesnog zdravlja.²

Sindrom sagorijevanja dovodi do niza nepovoljnih posljedica, kako za pojedince koji pate od tog sindroma, tako i za organizacije u kojima oni rade. Te su posljedice u početku psihološke prirode, ali ako potraju duže razdoblje, prelaze u negativne učinke na ponašanje i zdravlje radnika, a posljedično i neželjene organizacijske posljedice.

Treba imati na umu da razvoj sindroma sagorijevanja nije isti u svim slučajevima. Iako ih nije uvijek lako precizno odrediti, najčešće razlikujemo pet faza sindroma sagorijevanja:³

1. Nedostatak oporavka



Proces sagorijevanja započinje nedostatkom oporavka od stresnih reakcija. Najčešće su ljudi sposobni podnijeti znatne količine stresa ako se stresna razdoblja izmjenjuju s razdobljima odmora i ako se osoba može oporaviti. U ovoj fazi pojedinci mogu osjetiti izraženu potrebu za oporavkom/odmorom i odbojnost prema dodatnom poslu i naporu.

2. Promjene u fiziologiji stresa



Kada su razine stresa povišene kroz dulje razdoblje, stresni se sustav prilagođava te postavlja višu razinu stresa kao zadanu. Zbog kronično povišene razine stresa javljaju se problemi sa spavanjem, nesposobnost za opuštanje, hiperaktivnost i nemir. U ovoj fazi osoba osjeća unutarnji nemir i teško se opušta čak i tijekom odmora.

¹ World Health Organization. (2019). Burn-out an "occupational phenomenon": International classification of diseases. World Health Organization. <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>

² Edú-Valsania, S., Laguía, A., & Moriano, J. A. (2022). Burnout: A Review of Theory and Measurement. International journal of environmental research and public health, 19(3), 1780. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031780>

³ van Dam, A. (2021). A clinical perspective on burnout: diagnosis, classification, and treatment of clinical burnout. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 30(5), 732-741. <https://doi.org/10.1080/1359432X.2021.1948400>

3. Simptomi kroničnog stresa



Dugotrajni stres dovodi do tjelesnih, kognitivnih, ponašajnih i emocionalnih problema.

Tjelesni simptomi: glavobolja, probavni problemi, napetost ili bolovi u mišićima, bol u prsima, umor, želučane tegobe, povećana podložnost bolestima itd.

Kognitivni simptomi: poteškoće s koncentracijom, zaboravnost i rastresenost, problemi s održavanjem pažnje, neodlučnost, oslabljena sposobnost učenja, otežano planiranje i kontrola itd.

Emocionalni problemi: osjećaj frustracije i ljutnje, razdražljivost, pretjerane reakcije, osjećaj tuge ili uznemirenosti bez jasnog razloga, tjeskoba, panika itd.

Ponašajni problemi: sukobi, socijalno povlačenje, konzumacija alkohola i lijekova, prejedanje, prestanak bavljenja hobbijima, sportom itd.

4. Pseudopsihopatologija



Zbog iscrpljenosti kognitivnih resursa, osoba počinje koristiti automatske i često negativne obrasce mišljenja. Može ignorirati širi kontekst i donositi brze, impulzivne zaključke. Takvo funkcioniranje može kod poslodavaca stvoriti pogrešan dojam da su simptomi sagorijevanja posljedica „neprilagođene“ osobnosti. Dobar način za provjeru jest upitati blisku osobu je li takvo ponašanje tipično za tu osobu ili je riječ o promjeni, potencijalno povezanoj sa sagorijevanjem.

5. Kliničko sagorijevanje



Kliničko sagorijevanje karakterizira emocionalni slom, teški umor, pasivnost, nemogućnost samomotivacije, naučena bespomoćnost te sniženo raspoloženje.

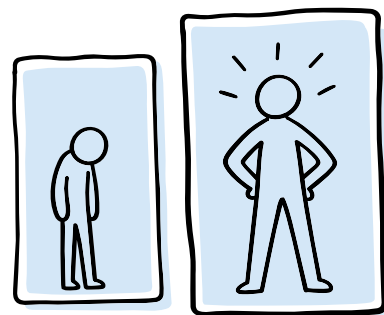


Važno je razlikovati kratkotrajni stres od kliničkog sagorijevanja, jer kratkotrajni stres ima povoljniju prognozu od kliničkog sagorijevanja. Istraživanja pokazuju da se oko 80 % svih zaposlenika s kratkotrajnim stresom oporavi unutar nekoliko mjeseci te se djelomično ili potpuno vraćaju na posao unutar šest do dvanaest tjedana.⁴ Nasuprot tome, oporavak od kliničkog sagorijevanja može trajati više od godinu dana⁵ uz adekvatnu stručnu podršku.

⁴ Van der Klink, J. J., Blonk, R. W., Schene, A. H., & F.J. van, D. (2003). Reducing long term sickness absence by an activating intervention in adjustment disorders. A cluster randomised controlled design. *Occupational and Environmental Medicine*, 60(6), 429–437. <https://doi.org/10.1136/oem.60.6.429>

⁵ Eskildsen, A., Andersen, L. P., Pedersen, A. D., & Andersen, J. H. (2016). Cognitive impairments in former patients with work-related stress complaints—one year later. *Stress*, 19(6), 559–566. <https://doi.org/10.1080/10253890.2016.1222370>

Kako se oporaviti od kliničkog sindroma sagorijevanja?



Oporavak od sindroma sagorijevanja odvija se kroz više faza, od kojih svaka ima svoje ciljeve i odgovarajuće terapijske intervencije.

Tablica 1. Faze u oporavku/liječenju kliničkog sagorijevanja⁶

Faza	Cilj	Terapijske intervencije
Faza 1: Kriza	Prepoznavanje ozbiljnosti problema i potreba za ozbiljnim djelovanjem	Uključuje iskren i otvoren razgovor o posljedicama dugotrajnog izlaganja stresu te razumijevanje uzroka koji su do toga doveli. Potrebno je ponovno uspostaviti ravnotežu između stresa i oporavka, a tijelu omogućiti da se regenerira i povratu zdravu ravnotežu. To zahtijeva vrijeme. Navedeno se može postići odlaskom na bolovanje te smanjenjem/ odustajanjem od obveza tijekom nekoliko tjedana.
Faza 2: Oporavak	Oporavak (fiziološkog) stresnog sustava do normalnih razina	Dnevnik stresa, vježbe opuštanja, <i>mindfulness</i> , savjeti o zdravom načinu života, postepeno povećanje aktivnosti, edukacija socijalne mreže i poslodavca, postupan povratak na posao.
Faza 3: Prevencija	Stjecanje uvida i vještina za sprječavanje povratka sagorijevanja	Analiza stresnih situacija, disfunkcionalnih obrazaca mišljenja, učenje novih strategija suočavanja, socijalnih vještina, organizacija posla, upravljanje vremenom, donošenje odluka o karijeri i privatnom životu.
Faza 4: Rast nakon sagorijevanja	Poboljšanje kvalitete života	Postavljanje prioriteta vezano uz kvalitetu života i međuljudske odnose.

⁶ van Dam, A. (2021). A clinical perspective on burnout: diagnosis, classification, and treatment of clinical burnout. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 30(5), 732-741. <https://doi.org/10.1080/1359432X.2021.1948400>

Preporuka je, ako se radi o ozbiljnijim fazama sindroma sagorijevanja, potražiti stručnu pomoć!

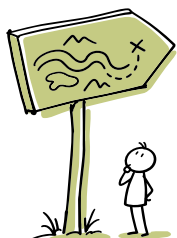
Stručnu pomoć i podršku možete dobiti u **Savjetovalištu za psihosocijalne rizike na radnom mjestu.**

Adresa: Radoslava Cimermana 64a, Zagreb

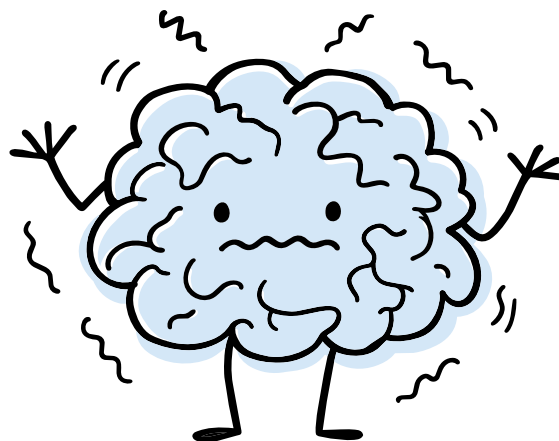
Telefon: 01/6474-349; 01/6474-352

E-pošta: savjetovaliste.mr@hzjz.hr

Usluge su anonimne i besplatne te nije potrebna uputnica.



Prepoznavanje simptoma sindroma sagorijevanja



Simptomi sagorijevanja razvijaju se postepeno i često ih pojedinac ne primjećuje odmah. Iako svatko povremeno osjeti umor ili nezadovoljstvo na poslu, sagorijevanje je dublje i dugotrajnije stanje koje može utjecati na zdravlje, odnose i svakodnevni život.

Četiri glavne dimenzije (simptomi) sagorijevanja jesu:⁷



1. Iscrpljenost

Odnosi se na ozbiljan gubitak energije koji dovodi do osjećaja i fizičke (umor, osjećaj slabosti) i mentalne (osjećaj zasićenosti i istrošenosti) iscrpljenosti.

Specifični simptomi uključuju: nedostatak energije za započinjanje novog radnog dana, osjećaj potpune iscrpljenosti nakon cijelog dana rada, brzo umaranje čak i pri minimalnom naporu na poslu te nemogućnost opuštanja nakon posla.



2. Narušeno emocionalno funkcioniranje

Očituje se kroz intenzivne emocionalne reakcije i osjećaj preplavljenosti vlastitim emocijama.

Specifični simptomi uključuju: osjećaj frustracije i ljutnje na poslu, razdražljivost, pretjerane reakcije, osjećaj tuge ili uzrujanosti bez jasnog razloga te osjećaj nemogućnosti kontrole emocija na radnom mjestu.



3. Narušeno kognitivno funkcioniranje

Uključuje probleme s pamćenjem, poteškoće s pažnjom i koncentracijom te slabiju misaonu učinkovitost.

Specifični simptomi uključuju: teškoće u razmišljanju i učenju novih stvari na poslu, zaboravljivost, odsutnost, neodlučnost, slabo pamćenje, smanjena pažnja i koncentracija te teškoće u održavanju fokusa na radne zadatke.



4. Psihološka distanciranost

Psihološka distanciranost od posla izražava se kroz snažnu odbojnost ili averziju prema radu. Osoba se mentalno, a ponekad i fizički, povlači iz radnog okruženja

⁷ Schaufeli, W., De Witte, H., & Desart, S. (2020). BURNOUT ASSESSMENT TOOL 1 Version 2.0 -July 2020. <https://burnoutassessmenttool.be/wp-content/uploads/2020/08/Test-Manual-BAT-English-version-2.0-1.pdf>

i izbjegava kontakt s drugima, primjerice s korisnicima, klijentima i kolegama. Otupljenost i ciničan stav karakteristični su za psihološku distanciranost. Entuzijazam i interes za posao su minimalni ili potpuno izostaju, a osoba ima osjećaj da funkcionira na „autopilotu“.

Uz navedene četiri glavne dimenzije, sindrom sagorijevanja uključuje i sekundarne simptome i to:

1. Psihološke smetnje

Odnose se na probleme sa spavanjem, pretjeranu brigu, osjećaj napetosti i tjeskobe, sniženo raspoloženje.

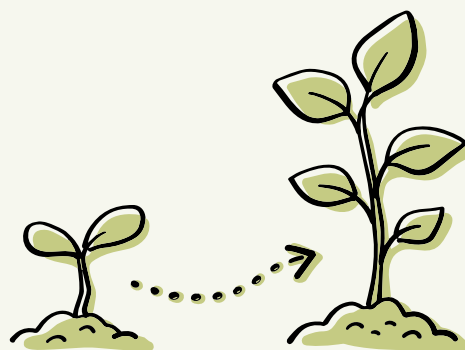
2. Psihosomatske smetnje

Odnose se na tjelesne tegobe poput palpitacija i boli u prsima, probavnih smetnji, glavobolje, bolova u mišićima te učestalo obolijevanje.



Simptomi sagorijevanja mogu biti u početku suptilni i nalikovati simptomima stresa, ali što se dulje ignoriraju i ne rješavaju, mogu postati intenzivniji i dovesti do ozbiljnih zdravstvenih poteškoća. Iz tog razloga važno je zastati i razmisliti o tome osjećate li neke od navedenih simptoma te poduzeti korake u smjeru oporavka.

Mali koraci za velike promjene



Sindrom sagorijevanja ne pojavljuje se iznenada. On dolazi postepeno kroz umor koji ne prolazi, kroz osjećaj da vam je svega previše, čak i onoga što ste nekada voljeli, kroz sve češće glavobolje, nesanicu, napetost u tijelu, kroz ravnodušnost, osjećaj praznine i misli poput: „Ne mogu više.“

Kroz ove radne zadatke želja nam je da zastanete i zapitate se: *Kako sam? Što mi treba?* I da tu osobnu refleksiju iskoristite za razvoj novih vještina.

Ova radna bilježnica nije tek dodatan zadatak. Ona je prilika da osvijestite kako ste, što vam je potrebno i da odlučite kamo želite dalje.

Jer niste ovdje da sagorite.
Ovdje ste da rastete.



Procijenite i prepoznajte jeste li u riziku!

Sljedeće tvrdnje odnose se na prepoznavanje rizika od sagorijevanja. Za svaku tvrdnju procijenite koliko se često odnosi na vas.⁸



Tvrdnje	Nikada	Rijetko	Ponekad	Često	Uvijek
1. Na svom se poslu osjećam psihički iscrpljeno.	1	2	3	4	5
2. Nakon radnog dana teško mi je obnoviti energiju.	1	2	3	4	5
3. Na svom se poslu osjećam fizički iscrpljeno.	1	2	3	4	5
4. Teško mi je pronaći bilo kakav entuzijizam za posao.	1	2	3	4	5
5. Osjećam snažnu odbojnost prema svom poslu.	1	2	3	4	5
6. Sumnjam da moj posao drugima išta znači.	1	2	3	4	5
7. Teško mi je zadržati koncentraciju na poslu.	1	2	3	4	5
8. Teško se koncentriram na posao.	1	2	3	4	5
9. Na poslu radim greške jer mi je pažnja usmjerena na druge stvari.	1	2	3	4	5
10. Na poslu imam poteškoća s kontrolom emocija.	1	2	3	4	5
11. Kada na poslu reagiram emocionalno, ne mogu prepoznati samog/u sebe.	1	2	3	4	5
12. Dogodi se da na poslu nekontrolirano dramatiziram.	1	2	3	4	5

Ukupan rezultat/12

Kada izračunate svoj rezultat, provjerite u kojoj se kategoriji nalazite!

Niste u riziku - sigurna zona	U riziku od sindroma sagorijevanja	Ozbiljni simptomi sagorijevanja
≤2,53	2,54 - 2,95	≥ 2,96

⁸ Schaufeli, W., De Witte, H., & Desart, S. (2020). BURNOUT ASSESSMENT TOOL 1 Version 2.0 -July 2020. <https://burnoutassessmenttool.be/wp-content/uploads/2020/08/Test-Manual-BAT-English-version-2.0-1.pdf>

Prepoznajte što vas iscrpljuje!

Moderan način života utječe na ravnotežu između višestrukih uloga koje nose svoje zahtjeve. Iako se sagorijevanje često smatra dijelom radnog okruženja, ono može biti pojačano uz prisutnost drugih životnih pritisaka i pretjeranih zahtjeva poput odgovornosti koje nosi roditeljstvo, njegovateljstvo ili život s kroničnom bolešću. Ponekad stres iz više različitih područja može dovesti do preplavljenosti i iscrpljenosti obvezama.

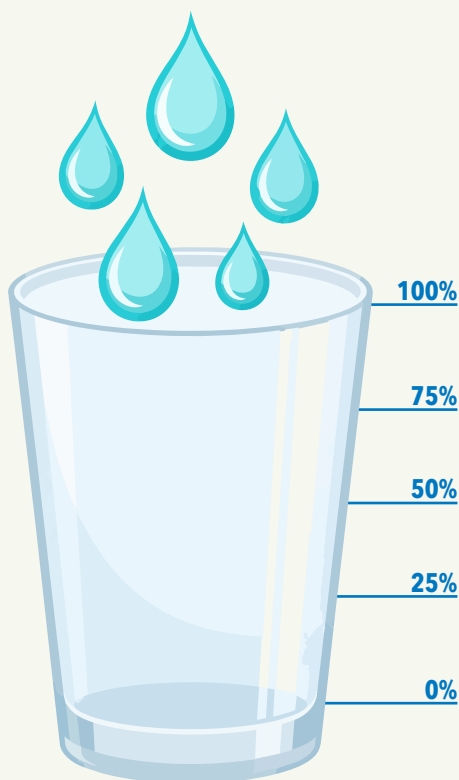
AKTIVNOST ZA SAMOREFLEKSIJU

Svaki stres, svaka napetost, svaki neizgovoreni "ne" zahtjevima koje određene uloge nose kao da je mala kap koja pada u vašu čašu. Ponekad te kapi ispare smijehom, razgovorom, odmorom, ali kada su kapi češće od oporavka i odmora, čaša se puni. Zamislite da ste vi čaša, a svaka stresna misao, situacija ili obveza koja vam uzima energiju i mir jedna je kap u toj čaši.

U nastavku zapišite do 10 stvari koje vam oduzimaju energiju i označite koliko je vaša čaša puna.

Moj popis 10 kapi:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____



Osim sindroma sagorijevanja, tehnike i alati koji se nalaze u ovoj radnoj bilježnici primjenjivi su i korisni za oporavak i od drugih izvora stresa.



Koji faktori pridonose nastanku sindroma sagorijevanja na poslu?

Čimbenici koji potiču, pokreću i/ili održavaju pojavu sindroma sagorijevanja mogu se svrstati u dvije glavne kategorije:

- 1. Organizacijski čimbenici**, poput radnog opterećenja ili emocionalnih zahtjeva povezanih s poslom.^{9,10}
- 2. Individualni čimbenici**, poput osobina ličnosti ili strategija suočavanja sa stresom.^{11,12}

Tablica 2. Organizacijski i individualni čimbenici koji pridonose pojavi sindroma sagorijevanja

 Organizacijski čimbenici	Preopterećenost poslom i kronični stres
	Nedostatak kontrole
	Nedostatak podrške od strane nadređenih kolega
	Nejasna radna uloga i očekivanja
	Izostanak priznanja za obavljeni posao
	Nemogućnost razvoja i napredovanja
	Monotoni, nezanimljivi i repetitivni radni zadatci
	Loša komunikacija i konflikti na radnom mjestu
	Visoka razina kompetitivnosti
	Vremenski pritisak
 Individualni čimbenici	Perfekcionizam i visoka očekivanja
	Doživljaj posla kao besmislenog
	Loše strategije suočavanja
	Emocionalna nestabilnost
	Osjetljivost na neuspjeh i nisko samopouzdanje

⁹ O'Connor, K., Muller Neff, D., & Pitman, S. (2018). Burnout in mental health professionals: A systematic review and meta-analysis of prevalence and determinants. *European Psychiatry*, 53, 74–99. doi:10.1016/j.eurpsy.2018.06.003

¹⁰ Contributor, W. E. (n.d.). *Burnout: Symptoms and signs*. WebMD. Retrieved June 4, 2025, from <https://www.webmd.com/mental-health/burnout-symptoms-signs>

¹¹ Bakker, A. B., Demerouti, E., & Sanz-Vergel, A. I. (2023). Job demands-resources theory: Ten years later. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 10, 25–53. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-120920-053933>

¹² Alarcon, G., Eschleman, K. J., & Bowling, N. A. (2009). Relationships between personality variables and burnout: A meta-analysis. *Work & Stress*, 23(3), 244–263. <https://doi.org/10.1080/02678370903282600>



Individualni čimbenici

Niska samoefikasnost (samoefikasnost je vjerovanje u vlastite sposobnosti izvršenja nekog zadatka ili zahtjeva kako bismo došli do cilja)

Potreba za kontrolom

Pesimizam

Radoholičarstvo i pridavanje prevelike važnosti poslu u odnosu na druge aspekte života

Kompetitivnost

Potreba za udovoljavanjem drugima

Niska asertivnost (asertivnost je vještina aktivnog zalaganja za svoja prava bez ugrožavanja prava drugih ljudi)

Visoka razina empatije (mogućnost razumijevanja misli, osjećaja i stanja druge osobe, tako da zauzmemo poziciju i perspektivu te osobe)

Iako organizacijski čimbenici mogu sami po sebi izazvati sagorijevanje, određeni individualni čimbenici mogu djelovati kao ublaživači ili pojačivači sindroma sagorijevanja. Tako, primjerice, individualni čimbenik poput sniženog samopoštovanja može pojačati utjecaj organizacijskih čimbenika, dok pozitivne individualne karakteristike, poput optimizma, savjesnosti, ugodnosti ili aktivnog suočavanja sa stresom, mogu ublažiti ili čak usporiti negativan učinak organizacijskih faktora na sindrom sagorijevanja i njegove posljedice.¹³

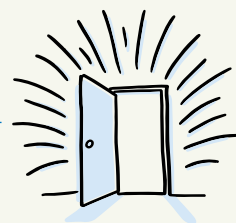


Moji čimbenici sagorijevanja

AKTIVNOST ZA SAMOREFLEKSIJU

Važno je prepoznati i razumjeti temeljne uzroke i čimbenike sindroma sagorijevanja kako bismo mogli poduzeti korak u smjeru oporavka. Stoga je važno mapirati vlastite čimbenike sagorijevanja. Zapišite sve čimbenike koji doprinose nastanku sindroma sagorijevanja. Zatim ih svrstajte u tablicu ovisno o tome radi li se o individualnim ili organizacijskim čimbenicima, označite na skali od 1 do 5 koliko vas oni iscrpljuju (1 – minimalno me iscrpljuje, 5 – maksimalno me iscrpljuje) te u kojoj mjeri možete na njih utjecati (izaberite pritom jedan od dolje navedenih znakova):

- ☐ Mogu utjecati na to.
- Teže mi je na to utjecati.
- ☐ Ne mogu utjecati na ovo, moram to prihvatiti.



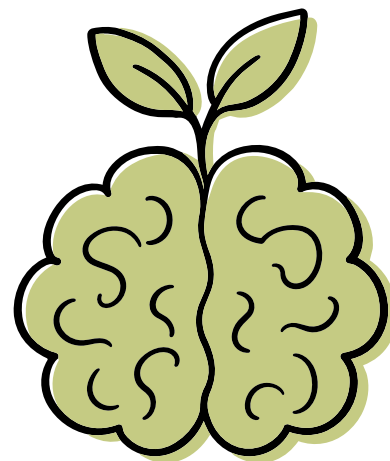
¹³ Edú-Valsania, S., Laguía, A., & Moriano, J. A. (2022). Burnout: A Review of Theory and Measurement. International journal of environmental research and public health, 19(3), 1780. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031780>

Čimbenici sagorijevanja:

Individualni i čimbenici	Oznaka	1-5	Organizacijski čimbenici	Oznaka	1-5
Ne mogu reći ne.	○	5	Prekovremeni rad	△	4

Unutarnji stresori često ne djeluju samostalno, već pojačavaju stres izazvan vanjskim pritiscima, npr. ako imate puno radnih zadataka ili obiteljskih obveza uz dodatno opterećenje da si u svakom aspektu sami postavljate visoke ciljeve i dajete se 100 % (perfekcionizam), skloni ste većem sagorijevanju nego drugi s istom količinom radnih zadataka. **Štoviše, perfekcionizam i samokritičnost glavni su unutarnji čimbenici sagorijevanja.** Stoga je prepoznavanje izvora stresa prvi korak u razumijevanju vlastitog opterećenja i prevenciji sagorijevanja. Kroz razlikovanje vanjskih i unutarnjih čimbenika i procjenu njihova opterećenja jasnije možemo sagledati što nas najviše iscrpljuje.

Osvještavanje tih elemenata pomaže nam razlikovati ono na što možemo utjecati od onoga što trebamo naučiti prihvatiti. Ova vrsta osobne refleksije ne služi samo razumijevanju problema, već i otvara prostor za planiranje konkretnih koraka prema promjeni – bilo da je riječ o traženju podrške, postavljanju granica, razvijanju otpornosti ili organizacijskim prilagodbama.



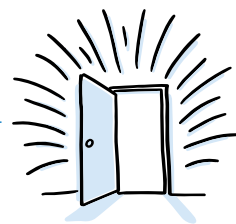
Kako prevenirati pojavu sindroma sagorijevanja?

Prevencija sagorijevanja počinje stvaranjem zdravije ravnoteže u našem svakodnevnom životu između posla, obveza, odmora i vlastitih potreba. Važno je znati da ne postoji jedno univerzalno rješenje koje odgovara svima. **Svaka osoba ima svoje izazove, ritam i granice, pa je važno da iz ove radne bilježnice uzmete upravo ono što vama odgovara i što prepoznajete kao područje na kojem najviše trebate raditi.**

1. Postavljanje granica na radnom mjestu

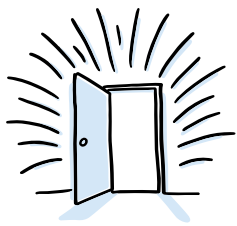
AKTIVNOST ZA SAMOREFLEKSIJU

- ☐ Provjeravate li poslovne e-maile izvan radnog vremena?
- ☐ Prihvaćate li zadatke koji možda ne spadaju u vaš opis posla?
- ☐ Čak i kada ste na godišnjem odmoru, brinete li se ili razmišljate o poslu?
- ☐ Odrađujete li posao i za kolege koji ne obavljaju svoj dio posla?
- ☐ Ostajete li često duže na poslu nego što je vaše radno vrijeme?
- ☐ Nosite li posao kući i obavljate li ga izvan radnog mjesta?



Postavljanje granica iznimno je važno u prevenciji sindroma sagorijevanja. Granice štite vaše vrijeme i energiju, omogućuju da prioritizirate svoje potrebe te se tako bolje brinete o samima sebi. **Stoga, sljedeći put kada nekome kažete „da”, pobrinite se da pritom ne kažete „ne” sebi.**¹⁴

¹⁴ Preventing burnout: A guide to protecting your well-being. (n.d.). Retrieved June 4, 2025, from <https://www.psychiatry.org/443/news-room/apa-blogs/preventing-burnout-protecting-your-well-being>



AKTIVNOST ZA SAMOREFLEKSIJU

- Razmislite o svojim potrebama i granicama koje želite postaviti.¹⁵



- **Jasno komunicirajte** -> Podijelite svoje granice s drugima na smiren i **asertivan** način.

Asertivno komuniciranje uključuje način izražavanja naših osjećaja, misli i uvjerenja otvorenim i iskrenim načinom, bez kršenja prava drugih.



PODSJETNIK! Agresivni stil komunikacije uključuje izražavanje svojih osjećaja, mišljenja ili potreba na način koji krši prava drugih, primjerice korištenje kritika, prijetnji, vikanja ili drugih oblika dominacije u cilju nametanja vlastitih stavova, bez uvažavanja osjećaja i potreba drugih. Pasivni stil komunikacije uključuje potiskivanje vlastitih osjećaja, mišljenja ili potreba kako bi se izbjegao sukob ili ugodilo drugima. Osoba koja komunicira pasivno često pristaje na sve zahtjeve, ne izražava neslaganje, izbjegava donošenje odluka, suzdržava se od izražavanja svojih potreba.¹⁶

KARAKTERISTIKE ASERTIVNOG NAČINA KOMUNICIRANJA:

- izražavanje stavova, misli i potreba na jasan i nedvosmislen način, bez okolišanja
- miran i siguran ton
- fokusiranje na vlastite osjećaje i doživljaje, umjesto optuživanja ili etiketiranja drugih
- pažljivo slušanje sugovornika, gledanje u oči i pokazivanje razumijevanja
- uvažavanje prava, mišljenja i potreba sugovornika, čak i kada se s njima ne slažete
- preuzimanje odgovornosti za svoje postupke i riječi
- znati reći "ne" i postaviti jasne granice radi zaštite vlastitih prava i dostojanstva
- vjerovanje u vlastite vrijednosti i sposobnost kontrole negativnih osjećaja
- izražavanje konstruktivne kritike na adekvatan način i sposobnost izricanja pohvale drugima
- usmjerenost na pronalaženje rješenja

¹⁵ The work better workbook. (n.d.). Calm Blog. Retrieved June 4, 2025, from <https://blog.calm.com/blog/work-better-workbook>

¹⁶ Centre for Clinical Interventions (2019,). Improving Assertiveness Self-Help Resources - Information Sheets. Preuzeto s <https://www.cci.health.wa.gov.au/Resources/Looking-After-Yourself/Assertiveness>

VAŽNO!

Prilikom postavljanja svojih granica pokušajte koristiti jasne i konkretne izjave u prvom licu („ja“ izjave). To vam omogućava da podijelite svoje misli, a da pritom ne zvučite optužujuće.

Na primjer, pokušajte reći: „Ne slažem se“ ili „Volio/voljela bih da mi pomogneš oko ovoga.“ Usmjerite fokus na sebe, a ne na svog suradnika. Koristite rečenice poput „Bolje radim kada...” umjesto „Moraš prestati...”¹⁷

**Asertivan način komunikacije**

Izražavanje potreba, želja, uvjerenja i mišljenja – odnosi se na situacije u kojima jasno izražavamo svoje potrebe, želje, uvjerenja, mišljenja ili osjećaje. „Nisam o tome prije razmišljala, voljela bih imati vremena da razmislim o vašoj ideji.”

„Tvoja je prezentacija bila stvarno dobra.”

„Trošak će iznositi 2.000 eura.”

Empatična asertivnost – uključuje prepoznavanje tuđih osjećaja ili potreba, uz istovremeno iznošenje vlastitih.

„Razumijem da ti se nova procedura ne sviđa, ali dok se ne promijeni, voljela bih da nastaviš raditi po njoj.”

„Shvaćam da je teško biti precizan s troškovima, no trebam barem okvirnu procjenu.”

Asertivnost kroz posljedice

Primjenjuje se kada netko ne poštuje tuđa prava i želimo potaknuti promjenu njegova ponašanja bez agresije. U poslovnom kontekstu koristi se kad se, primjerice, ne poštuju dogovoreni postupci ili pravila.

„Ako nastavite uskraćivati informacije, neću imati drugu opciju nego uključiti voditelja proizvodnje. To bih radije izbjegla.”

Asertivnost u prepoznavanju nesklada

Ovaj oblik asertivnosti koristi se kada postoji nesklad između onoga što je dogovoreno i onoga što se zapravo događa. Pomaže razjasniti postoji li nesporazum ili kontradikcija, osobito kada ponašanje osobe ne odgovara njezinim riječima.

„Koliko se sjećam, na prethodnom sastanku smo dogovorili da je Projekt A prioritet. Sada tražite da više vremena posvetim Projektu B. Voljela bih razjasniti koji je projekt prioritet.”



- **Vježbajte reći „ne” kada nešto ne želite učiniti.**

Reći „ne” vještina je s kojom se velik broj osoba bori. Ključ izgovaranja „ne” jest razumijevanje zašto ga govorite, prepoznavanje čemu kažete „ne” te razumijevanje vlastitih blokada u vezi s tim.¹⁸

¹⁷ How (And Why) to Say No. (2021). Psychology Today. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/of-prisons-and-pathos/202105/how-and-why-to-say-no>

¹⁸ How (And Why) to Say No. (2021). Psychology Today. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/of-prisons-and-pathos/202105/how-and-why-to-say-no>



Kada mi je teško reći „NE“

Ponekad nije lako reći "ne" – osobito kada želimo biti od pomoći, izbjeći sukob ili ne razočarati druge. No, svaki put kada drugima kažemo "da", a sebi "ne", nešto gubimo – najčešće svoje vrijeme, energiju ili unutarnji mir.

Zato zastanite i razmislite o situaciji u kojoj vam je teško bilo reći "ne". Možda se radi o zahtjevu nadređenog ili kolege.

Zapišite konkretnu situaciju/e u kojoj vam je bilo teško reći "ne".

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

U tablicu ispod unesite što mislite da bi bile posljedice ako kažete "ne", a koje ako pristanete.

Posljedice ako kažem NE	Posljedice ako pristanem
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Nakon toga usporedite obje strane i razmislite:

- Što mi uistinu donosi veći gubitak?

- Što je dugoročno bolje za mene?

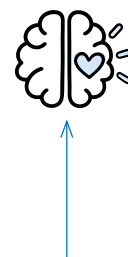
- Što mi je teže od ta dva ishoda?

- Koje su dugoročne posljedice ako stalno pristajem na tuđe zahtjeve?

VAŽNO!

Kada izražavamo svoje potrebe, mišljenja ili kritike, korisno je na trenutak staviti se u tuđu poziciju.

Zamislite kako biste se vi osjećali da vam netko to govori, što biste voljeli čuti, a što bi vam pomoglo da poruku primite s razumijevanjem i otvorenosti.



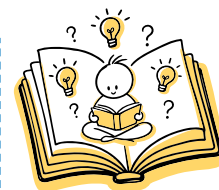
Iskoristite primjere situacija u kojima vam je teško bilo reći „ne“ i pokušajte osmisliti načine kako biste asertivno rekli „ne“.

1. _____

2. _____

3. _____

Ako niste navikli izražavati i komunicirati svoje granice, mogli biste osjećati neugodu, zabrinutost, krivnju kada ih pokušate izreći. Dajte si prostora i vremena da razvijete toleranciju na te osjećaje, s vremenom će sigurno biti lakše.



- Granice mogu biti fleksibilne te varirati ovisno o osobi, a mogu se mijenjati i kroz vrijeme, u skladu s promjenama u vašem životu i odnosima, bilo privatnim ili poslovnim. Važno je redovito provjeravati sa sobom odgovaraju li vam pravila koja ste postavili. Ako su vaše granice jako krute ili iznimno labave, to može biti znak da se u vama nešto dublje događa. U tom slučaju razmislite o tome da potražite dodatnu podršku.

Nemojte se iznenaditi ako neki ljudi loše reagiraju na vaše granice ili ih i dalje ne poštuju. Ako osoba s kojom razgovarate ne može ili ne želi napraviti promjene ili poštovati vaše granice, to vas može činiti razočaranima i frustriranim ili čak očajnim. Koliko god bilo frustrirajuće, neki ljudi nikada neće uvažiti vaše gledište ili neka radna okruženja neće moći pružiti ono što vam je potrebno. Ipak, to vam daje važne informacije koje trebate imati na umu kada odlučujete je li vaša trenutna uloga ili radno mjesto prikladno za vas. **Razmislite i porazgovarajte s bliskom osobom o mogućnostima koje imate, to vam može pomoći da situacija izgleda manje bezizlaznom. Odvagnite koje su prednosti i nedostaci ostanka na trenutnom radnom mjestu, a koji su prednosti i nedostaci promjene posla te razmotrite što je prevagnulo.**

**VAŽNO!**

Kada vam je teško reći „ne“ i postaviti granicu istog trenutka kada dobijete neki zahtjev, postoji mogućnost **odgođenog odgovora**. Ponekad se u tom trenutku osjećate preplavljeno emocijama i pod pritiskom, zbog čega vam je teško odmah reći „ne“. Odgoda odgovora omogućuje vam da se udaljite od trenutčne emocionalne preplavljenosti i smireno razmotrite situaciju s jasnijom perspektivom. Takav pristup ne samo da povećava vjerojatnost donošenja promišljenog i iskrenog odgovora, već vam također pomaže da se samopouzdanije postavite prema osobi koja je iznijela zahtjev bez osjećaja krivnje ili panike. Na taj način odgođeni odgovor postaje koristan alat u održavanju zdravih granica i osnažuje sposobnost izražavanja vlastitih potreba i prioriteta na profesionalan i konstruktivan način. Također, postoji mogućnost unaprijed pripremiti odgovore na neke od najčešćih situacija koje prepoznajete, a u kojima je teško reći ne.

Primjer: Ana radi u marketingu i upravo je završila važan projekt s kratkim rokovima. Kolega iz drugog tima joj šalje e-mail i traži da odmah preuzme još jedan zahtjevan zadatak koji treba biti gotov do kraja tjedna. Ana osjeća pritisak i pomalo krivnju jer ne želi razočarati kolegu, ali zna da će, ako prihvati zadatak, opet ostajati na poslu duže i neće se moći posvetiti svim drugim zadacima.

Umjesto da odmah odgovori pod pritiskom, Ana odluči iskoristiti odgođeni odgovor. Odgovara kolegi na e-mail: „Hvala što si me se sjetio za ovaj zadatak. Trebam malo vremena da provjerim svoj raspored i odgovorim do sutra.“ Kroz sljedećih nekoliko sati Ana je pregledavala svoje obveze i shvatila da bi preuzimanje tog posla značilo ugrožavanje kvalitete njezinog trenutnog projekta. Sutradan joj je puno lakše mirno odgovoriti kolegi: „Hvala na povjerenju, ali trenutčno ne mogu preuzeti dodatni zadatak jer želim dovršiti postojeći projekt kvalitetno. Ako želiš, mogu ti pomoći da pronađeš nekoga tko bi to mogao preuzeti.“

2. Promjena perspektive

Preoblikovanje načina na koji doživljavate svoj posao može biti korisno u prevenciji simptoma sagorijevanja. Umjesto da zadatke promatrate kao teret, pokušajte ih vidjeti kao prilike za razvoj i doprinos.

Slika radnog mjesta

Opišite jednom rečenicom kako trenutačno doživljavate svoje radno mjesto:

Navedite koje su pozitivne strane vašeg radnog mjesta: npr. sigurno radno mjesto, mogućnost napredovanja itd.:

Navedite s kojim izazovima se susrećete na svom radnom mjestu: npr. preopterećenost poslom, loša organizacija rada itd.:

Kako mi pomaže to što sam iskreno sagledao/-la i dobre i loše strane radnog mjesta? Što sam naučio/-la o sebi i svojim potrebama?



Stoga pažljivo pratite svoj način razmišljanja i pretpostavke. Razmislite koji su aspekti situacije zaista nepromjenjivi, a na koje možete djelovati već samom promjenom kuta gledanja. Promjena perspektive može ublažiti negativan utjecaj čak i onih dijelova posla koji su nefleksibilni.

RAZMOTRI OVE TEHNIKE:**NAJBOLJI PRIJATELJ**

Razmislite o tome što biste vi bliskoj osobi savještovali u vezi s navedenom situacijom na radnom mjestu.

**PRIMJER KORIŠTENJA TEHNIKE**

SITUACIJA: Zaboravio sam poslati važan izvještaj šefu na vrijeme.

MISAO: Kako sam glup. Nikad ne mogu ništa napraviti kako treba. Sad će svi misliti da sam nesposoban.

EMOCIJA: Ljutnja, razočarenje, sram, krivnja

PRIMJENA TEHNIKE "NAJBOLJI PRIJATELJ": Da je ovo napravio moj najbolji prijatelj, što bih mu rekao/-la

ODGOVOR: Dogodi se svakome. Bio si preopterećen i pod stresom. To ne znači da si nesposoban, samo da ti treba bolji sustav podsjetnika ili manje zadataka odjednom. Reci šefu iskreno i vidi što možeš napraviti da popraviš stvar.

UČINAK: Smanjujete samokritiku, razvijate suosjećanje prema sebi te pronalazite konstruktivniji način razmišljanja i rješenja.

**PRIMJENITE OVU TEHNIKU KORISTEĆI PREDLOŽAK**

SITUACIJA: _____

MISAO: _____

EMOCIJA: _____

PRIMJENA TEHNIKE "NAJBOLJI PRIJATELJ": Da je ovo napravio moj najbolji prijatelj, što bih mu savjetovao?

ODGOVOR: _____

UČINAK: _____

DETEKTIV

1. Napišite svoju negativnu misao vezanu uz vaš posao, misao koja je izazvala neugodne emocije i stres.
2. Zatim napišite dokaze koji je potvrđuju, kao i one koji je opovrgavaju.
3. Promislite o njima i na kraju procijenite je li moguće da je ta negativna misao iskrivljena ili neistinita.

PRIMJER KORIŠTENJA TEHNIKE

SITUACIJA: Poslala sam prijedlog projekta svom nadređenom, a nakon tri dana nisam dobila nikakav odgovor.

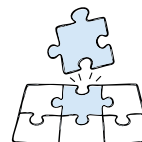
MISAO: Sigurno moj prijedlog nije dobar. Možda misle da nisam sposobna.

EMOCIJE: tuga, zabrinutost.

DOKAZI ZA: Nije odgovorio na e-mail već tri dana, u prošlosti je znao brzo odgovoriti.

DOKAZI PROTIV: Nema konkretne povratne informacije da je projekt loš, nadređeni je ovih dana zauzet drugim zadacima, prije mi je pohvalio sličan prijedlog, kolegica je spomenula da i ona čeka odgovor, možda nije stigao pročitati dokument, možda čeka prijedloge drugih prije odgovora, možda je jednostavno zaboravio odgovoriti...

ZAKLJUČAK (izbalansirana misao): Moguće je da još nije stigao pogledati prijedlog. Umjesto da pretpostavljam najgore, mogu pričekati još dan ili dva pa ga ljubazno podsjetiti.

**PRIMJENITE OVU TEHNIKU KORISTEĆI PREDLOŽAK**

SITUACIJA: _____

MISAO: _____

EMOCIJA: _____

DOKAZI ZA: _____

DOKAZI PROTIV: _____

ZAKLJUČAK (izbalansirana misao): _____



3. Korištenje *problem-solving* tehnike i postavljanje prioriteta

Problem-solving tehnika može nam biti od velike koristi u procesu aktivnog prilagođavanja posla, kako bismo ga učinili smislenijim, motivirajućim i usklađenijim s vlastitim interesima, snagama i vrijednostima.¹⁹

Rješavanje problema je praktičan i koristan proces koji se usredotočuje na probleme ovdje i sada te stvara jasan plan djelovanja.

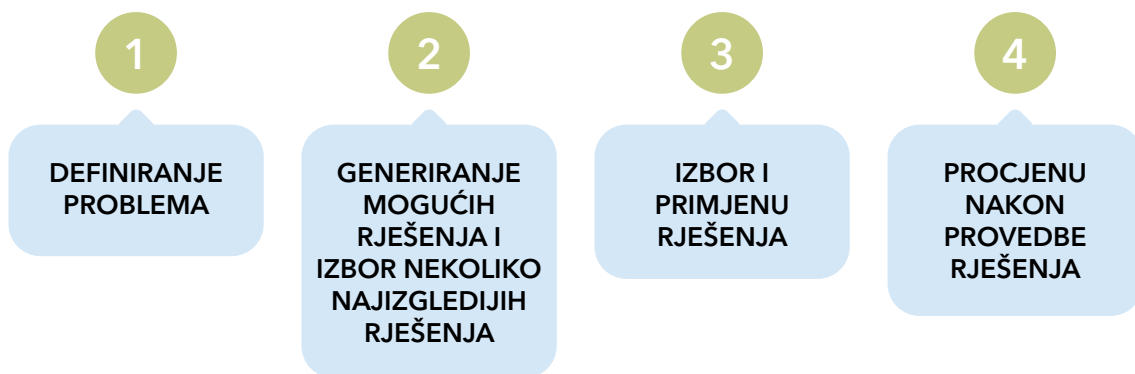
Pri korištenju ove tehnike važno je usmjeriti se na samo jedan problem te odabrati onaj koji je prisutan u sadašnjosti i na koji možete utjecati. Drugim riječima, naglasak je na konkretnim koracima koje vi možete poduzeti kako biste problem riješili.



VAŽNO!

Ne mogu svi problemi imati savršeno rješenje. Rješavanje problema odnosi se na pronalaženje opcija i koraka koje možete isprobati kako biste se nosili s trenutačnom situacijom na najbolji mogući način. Također, treba imati na umu da ponekad, koliko god se trudili, možete naići na otpore koji su izvan vaše kontrole (nadređeni, kolege, stanje na tržištu itd.). U takvim situacijama važno je prepoznati granice vlastitog utjecaja, usmjeriti se na ono što ipak možete promijeniti te prilagoditi očekivanja ili plan djelovanja.

Problem-solving tehnika uključuje:



¹⁹ Job crafting—An overview | sciencedirect topics. (n.d.). Retrieved June 4, 2025, from <https://www.sciencedirect.com/topics/psychology/job-crafting>

PRIMJER KORIŠTENJA TEHNIKE

DEFINIRANJE PROBLEMA



Imam previše zadataka i ne mogu ih sve kvalitetno obaviti unutar radnog vremena.

GENERIRANJE MOGUĆIH RJEŠENJA



napraviti dnevnu/tjednu listu prioriteta (npr. Eisenhower matrica)



razgovarati s nadređenim o realnim očekivanjima



razgovarati s nadređenim o realnim očekivanjima



postaviti jasne granice (npr. reći „ne“ kada nešto nije hitno)



uvesti „blokove fokusa“ bez prekida



uvođenje malih pauza (kuhanje čaja, kratka šetnja itd.)

IZBOR RJEŠENJA I PRIMJENA



dnevno postavljanje 3 najvažnija zadatka



delegiranje 1-2 manje važne obveze



razgovor s voditeljem o preraspodjeli posla



uvođenje malih pauza

PROCJENA NAKON PROVEDBE RJEŠENJA



Nakon tjedan dana:



osjećam se manje preopterećeno



fokusiranije



imam više kontrole nad radnim zadacima

Primjenite *problem-solving* tehniku na vlastitom primjeru koristeći ovaj predložak.



Definirajte problem koji želite riješiti:

Generirajte moguća rješenja:

Odaberite nekoliko najboljih rješenja:

1.

2.

3.

4.

5.

Primjena i praćenje rješenja:

Aktivnosti	Datum i vrijeme

Procjena provedbe rješenja:

Jeste li zadovoljni rješenjem?

Jeste li riješili problem?

S kojim ste se izazovima suočili?

4. Planiranje

Planiranje, odnosno učinkovito upravljanje vremenom, uključuje pronalaženje načina kako raditi učinkovitije i vrijeme iskoristiti na najbolji mogući način.

Staklenka i kamenje

Veliko kamenje predstavlja vaše najvažnije zadatke odnosno strateške prioritete, zadatke ili projekte s najvećim utjecajem na vaš posao. Staklenka predstavlja vaše vrijeme. Zamislite da imate staklenku, ponešto velikog kamenja te hrpu sitnog kamenja i pijeska (manje važni zadatci). Ako staklenku počnete puniti sitnim kamenjem, kada dođete do onih velikih, bit će ili nestabilno nagurani na vrhu ili jednostavno neće stati. No ako najprije posložite veliko kamenje, ne samo da svi stanu, nego još uvijek ostaje prostora da sitno kamenje i pijesak popuni postojeće praznine.²⁰

Za planiranje i prioritiziranje zadataka koriste se različite tehnike i alati za izradu popisa zadataka, analizu zadataka, raspoređivanje i određivanje prioriteta. Kod planiranja radnih zadataka korisna je Matrica prioriteta (ili Eisenhowerova matrica), koja zadatke grupira prema kriteriju važnosti i hitnosti.

KORIŠTENJE TEHNIKE Matrica prioriteta (ili Eisenhowerova matrica)

- Popišite sve trenutačne zadatke i obveze.



- Razmislite je li zadatak hitan - u tome vam mogu pomoći sljedeća pitanja:
 1. Zahtijeva li vašu trenutačnu pažnju?
 2. Hoće li izostanak imati jasne, vremenski vidljive posljedice?
 3. Hoće li izbjegavanje stvoriti veći stres kasnije?
- Razmislite je li zadatak važan - u tome vam mogu pomoći dolje navedena pitanja:
 1. Ako danas napravite samo jednu stvar, koja bi vam donijela najviše koristi?
 2. Što bi vam donijelo osjećaj uspjeha na kraju dana/tjedna?
 3. Koji zadatak predstavlja stvarni napredak, a ne samo zauzetost?
 4. Ako ga napravite, koji će biti konkretan napredak/postignuće?
 5. Je li ovaj zadatak povezan s vašim ključnim radnim odgovornostima?

Popunite kvadrante kako biste odlučili što učiniti, zakazati, delegirati, napraviti u „dovoljno dobrom” obliku ili odbaciti.

²⁰ How to Prioritize Tasks - The Management Center. Preuzeto s The Management Center: <https://www.managementcenter.org/resources/how-to-prioritize-work/>

	Hitno	Nije hitno
Važno	Važni i hitni zadatci su oni koje je potrebno prvo rješavati.	Važni, ali ne i hitni zadatci imaju prioritet, ali ne morate ih sve odmah nužno riješiti. Stavite ih na popis i rasporedite ih nakon što obavite hitne zadatke.
Nije važno	Ako možete delegirajte ove zadatke! Ako ih niste u mogućnosti delegirati, napravite ih nakon važnih i hitnih zadataka.	Razmislite trebate li se uopće pozabaviti ovim zadacima!

Savjet: *Multitasking* u stresnim situacijama iscrpljuje i povećava rizik od pogrešaka. Osvijestite prioritete i, ako je to moguće, radite zadatke jedan po jedan.



	Hitno	Nije hitno
Važno		
Nije važno		

Postavljanje prioriteta uključuje procjenu, prilagodbu i usklađivanje rada s najvažnijim ciljevima. Tako osiguravate da ograničeno vrijeme i energiju ulažete u ono što donosi najveći učinak, a ne samo u ono što je hitno.

Najvažnije je odustati od perfekcionizma i zapamtiti da uspjeh ne znači napraviti sve odjednom, nego napraviti prave stvari dobro.

Kod planiranja važna je i fleksibilnost. Ponekad možemo sami birati na što ćemo se usredotočiti i koje radne zadatke obaviti, a ponekad se dogodi da šef ili netko drugi dođe s hitnim zahtjevom i naš raspored se jednostavno mora presložiti. Zato je važno njegovati fleksibilnost i blagost prema sebi, umjesto frustracije.

Ponekad je korisno ostaviti malo prostora za neočekivane zadatke, voditi popis stvari koje mogu pričekati te s vremena na vrijeme zastati i provjeriti jesu li vaši aktualni prioriteti još uvijek u skladu s onim što je važno. Na taj način, čak i kada nemate potpunu kontrolu nad redoslijedom zadataka, i dalje zadržavate osjećaj usmjerenosti, ravnoteže i brige za vlastitu dobrobit.

5. Vrijeme za pauzu i odmor

Za ispunjenje radnih zadataka i ciljeva potrebna je energija, ali i napor. Radni zahtjevi mogu iscrpiti psihološke resurse te su snažno povezani s iscrpljenošću i umorom. Nakon određenog razdoblja trošenja energije potreban je proces oporavka ili obnove. To je moguće postići tijekom večeri, vikenda ili godišnjeg odmora, no važno je naglasiti da se oporavak događa i tijekom kraćih razdoblja unutar formalnog radnog vremena, primjerice za vrijeme pauze za ručak ili mikropauza (pauze koje obično traju od nekoliko sekundi do 10 minuta).²¹

Istraživanja pokazuju da kratke pauze od 10 minuta ili manje mogu biti jednako važne za upravljanje razinom stresa kao i duže pauze. Mikropauze poboljšavaju radnu izvedbu, motivaciju i koncentraciju, kao i dobrobit pojedinca. Također mogu smanjiti stres i poboljšati način na koji doživljavate svoj posao.²²

Možda vam odgovara pauza od 10 minuta svaki sat ili možda preferirate pauze od 2 do 3 minute. Ono što je važno jest da svakog sata odvojite vrijeme za nešto što nije vezano uz posao.

Što ćete raditi tijekom pauze ovisi o vama, ali istraživanja pokazuju da zaposlenici koji su tijekom pauza radili nešto u čemu uživaju navode veće zadovoljstvo poslom i nižu stopu sagorijevanja.

Iako možda ne želite prekinuti dobar radni ritam, pokušajte postaviti timer na telefonu ili računalu kao podsjetnik da prekinete posao i uzmete mikropauzu.



²¹ Albulescu, P., Macsinga, I., Rusu, A., Sulea, C., Bodnaru, A., & Tulbure, B. T. (2022). "Give me a break!" A systematic review and meta-analysis on the efficacy of micro-breaks for increasing well-being and performance. PLOS ONE, 17(8), e0272460. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0272460>

²² Micro breaks: the importance of taking a break from work. (n.d.). Preuzeto s Calm Blog: <https://www.calm.com/blog/micro-breaks>



Vrijeme je za pauzu

1. Koliko dugo obično radim bez pauze? ____ min
2. Kako se osjećam nakon dužeg rada? (zaokruži)
 😞 umorno/iscrpljeno | 😊 gubitak koncentracije | 😞 pad raspoloženja |
 😞 napetost
 Nešto drugo (navedite što) _____
3. Odaberite vrstu mikropauze koju želite isprobati ili osmislite svoju:
 Tjelesne: istezanje ☐ hodanje ☐ promjena položaja ☐
 Mentalne: kratka meditacija ☐ gledanje kroz prozor ☐
 Socijalne: kratak razgovor ☐ poruka prijatelju ☐
 Miniužitci: glazba ☐ šalica čaja ☐ smijeh ☐
 Osmislite svoje: _____
4. Moj plan pauza:
 Trajanje: ____ min
 Učestalost: svakih ____ min

 Podsjetnik: alarm ☐ poruka ☐ aplikacija ☐
5. Minirefleksija
 Kako ste se osjećali nakon uvođenja mikropauze?

Mikropauzu možete iskoristiti i za provođenje vježbe opuštanja.



Neovisno o obvezama i zadacima, našem je tijelu nužan odmor kako bi ono nastavilo neometano funkcionirati i kako bi imalo priliku oporaviti se od stresnih događaja u danu.²³

Jedan dio našeg živčanog sustava, poznat kao simpatički živčani sustav (poznat po aktiviranju reakcije „bori se ili bježi“), osmišljen je kako bi nam pomogao u svakodnevnim aktivnostima koje nam uzrokuju stres. A htjeli mi to

²³ Cropley, M., Weidenstedt, L., Leick, B. & Sütterlin, S. (2022). Working from home during lockdown: the association between rest breaks and well-being. *Ergonomics*, 66(4), 443-453. <https://doi.org/10.1080/00140139.2022.2095038>

ili ne, mnoge aktivnosti na poslu izazivaju stres. Drugi dio našeg živčanog sustava, parasimpatički živčani sustav (odgovoran za „odmor i probavu“), osmišljen je da nam pomogne oporaviti se od svakodnevnih stresora. Imati ugrađen sustav za oporavak je sjajno, ali samo ako mu dopustimo da radi svoj posao.²⁴

Stoga ćemo razmotriti različite strategije opuštanja, potpune svjesnosti i odmora.

Tehnike opuštanja strategije su osmišljene radi poboljšanja fiziološke reakcije na stres. Pomažu pri smanjenju visokog uzbuđenja, odnosno uspostavljanju smirenosti opuštanjem mišića, disanjem, meditacijom, autogenim treningom, *biofeedbackom* itd. Navedene se tehnike mogu samostalno primjenjivati, dok određene zahtijevaju vođenje i objašnjavanje od strane stručnjaka. Također, većina njih može se prilagoditi i provoditi na radnom mjestu.

1. Abdominalno disanje

Vježbe disanja su kratke i mogu se koristiti u kombinaciji s progresivnom mišićnom relaksacijom. Često udišemo plitko, gornjim dijelom prsa, što može dovesti do hiperventilacije, osobito u situacijama pojačanog stresa. Abdominalno disanje uključuje duboko disanje iz trbuha, čime zrakom punimo cijeli prsni koš i trbuh. Kada smo usmjereni na pravilno disanje, teško da možemo o bilo čemu drugome razmišljati.

UPUTE ZA ABDOMINALNO DISANJE

Za početak udobno sjednite.

Jednu ruku položite na prsa, a drugu na trbuh.

Prilikom udisaja osjetite kako se prsa pod rukom podižu, a trbuh pod rukom širi. Pri izdisaju osjetite kako se prsni koš spušta, a trbuh se vraća u početni položaj. Dišite što polaganije. Preporuka je da izdisaji budu dulji od udisaja jer na taj način umirujemo tijelo. Vježbu izvodite 5 do 10 minuta.²⁵



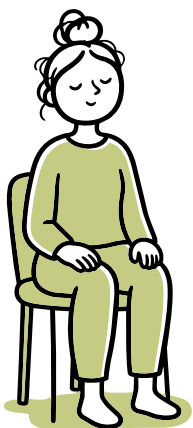
2. Progresivna mišićna relaksacija

Napetost mišića često je povezana sa stresom i tjeskobom kao dio procesa kojim se naše tijelo priprema za potencijalno opasne situacije. Iako neke od tih situacija možda zapravo nisu opasne, naše tijelo reagira na isti način. Ponekad ni ne primijetimo kako nam mišići postaju napeti. U vježbama progresivne mišićne relaksacije određeni se mišići prvo stežu, a zatim opuštaju. Kroz stezanje i opuštanje mišića učimo kako prepoznati napetost, preuzeti kontrolu nad mišićem i otpustiti napetost.²⁶

²⁴ The work better workbook. (n.d.). Calm Blog. Retrieved June 4, 2025, from <https://blog.calm.com/blog/work-better-workbook>

²⁵ KAKO PRAVILNO DISATI – upute za vježbu abdominalnog disanja. (n.d.). <https://www.unizg.hr> ; Sveučilište u Zagrebu.

²⁶ ASSERT YOURSELF! Module Five Reducing Physical Tension. (n.d.). Centre for Clinical Interventions. [https://www.cci.health.wa.gov.au/~media/CCI/Consumer-Modules/Assert-Yourself/Assert-Yourself---05---Reducing-Physical-Tension.pdf](https://www.cci.health.wa.gov.au/~/media/CCI/Consumer-Modules/Assert-Yourself/Assert-Yourself---05---Reducing-Physical-Tension.pdf)



UPUTE ZA PROVOĐENJE PROGRESIVNE MIŠIĆNE RELAKSACIJE

Zauzmite udoban sjedeći položaj, s objema nogama na podu. Oči možete držati otvorene ili ih zatvoriti. Usredotočite se na disanje te nakon dva ili tri udaha i izdaha započnite stezati mišićne grupe po dolje navedenom redu. Kada zatežete dio tijela, zadržite napetost otprilike 15 sekundi. Zatim otpustite napetost i pričekajte još 15 sekundi prije nego što ponovno stežete dio tijela. Možda ćete primijetiti da imate tendenciju udahnuti dok stežete mišiće, a izdahnuti dok ih opušate.²⁷

Donji dio ruku: Stisnite šake.

Gornji dio ruku: Napnite ruke uz tijelo.

Donji dio nogu: Ispružite noge i usmjerite stopala prema gore.

Bedra: Pritisnite noge jednu uz drugu što čvršće.

Trbuh: Uvucite trbuh prema kralježnici.

Gornji dio prsa i leđa: Udahnite zrak u gornji dio pluća i zadržite ga brojeći do 10.

Ramena: Podignite ih prema ušima.

Stražnji dio vrata: Gurnite glavu prema natrag.

Usne: Napućite usne bez stiskanja zuba.

Oči: Čvrsto zažmirite.

Obrve: Pritisnite obrve jednu prema drugoj.

3. Vizualizacije

Vizualizacija koristi snagu naše mašte i zamišljanje kako bismo postigli opuštanje. Postoje različite vizualizacije koje se temelje na zamišljanju pozitivno percipiranih objekata, događaja, prostora i okruženja svim osjetilima.

Tehnike vizualizacije mogu se koristiti i za postavljanje ciljeva. Na primjer, sportaši je mogu koristiti kao dio svog treninga. Oni zamišljaju utrku ili natjecanje u kojem će sudjelovati do najsitnijih detalja.

Uobičajena verzija ove tehnike sastoji se od zamišljanja sebe na jednom od svojih omiljenih mjesta ili u nekoj prekrasnoj zamišljenoj sceni. Opet, zamislite što više detalja – prizore, boje, temperaturu, zvukove, mirise i osjećaj tijela. Zamislite sebe kako se u potpunosti opušate na tom mjestu.

²⁷ Leahy, R. L., Holland, S. J. F., & McGinn, L. K. (2012). Treatment plans and interventions for depression and anxiety disorders (2nd ed.). The Guilford Press.

UPUTE

1. Legnite ili sjednite na mirno mjesto i zatvorite oči.
2. Provjerite kako se osjećate u svom tijelu. Uočite napetost i u kojim je mišićima prisutna. Opustite te mišiće koliko god možete.
3. Počnite zamišljati prizor svog opuštajućeg mjesta. Uključite sva svoja osjetila: vid, sluh, dodir, miris i okus. Na primjer, zamislite plažu. Vidite boje mora, neba, pijeska. Vidite ljude oko sebe – što nose, kako izgledaju? Osjetite miris mora, borove šume i svježeg zraka. Osjetite toplinu sunca na svom tijelu, lagani povjetarac na koži, pijesak pod prstima. Čujte valove, zvukove ptica, drugih ljudi. Osjetite slanost u zraku.
4. Možete koristiti afirmacije kako biste podržali svoje opuštanje. Na primjer: „Otpuštam napetost.“



Pokušajte vizualizirati barem jednom dnevno. Vizualizaciju je najlakše izvoditi ujutro i navečer dok ležite u krevetu. Nakon što ste neko vrijeme vježbali, moći ćete vizualizirati svoje opuštajuće mjesto u većini situacija kako biste smanjili napetost.²⁸

Potpuna svjesnost (*mindfulness*)

Mindfulness se može definirati kao svjesnost koja nastaje kroz namjerno obraćanje pažnje, u sadašnjem trenutku, bez osuđivanja i s prihvatanjem. *Mindfulness* je popularizirao Jon Kabat-Zinn kroz program za smanjenje stresa temeljen na punoj svjesnosti (*Mindfulness-Based Stress Reduction* – MBSR).

Nove smjernice Svjetske zdravstvene organizacije o mentalnom zdravlju na radnom mjestu navode da psihosocijalne intervencije koje imaju za cilj razvoj vještina upravljanja stresom, poput *mindfulnessa*, mogu promicati pozitivno mentalno zdravlje, smanjiti emocionalnu patnju i poboljšati učinkovitost na poslu.²⁹

Mindfulness se temelji na:

- usmjerenosti pažnji, prilikom čega osoba svjesno i dugotrajno usmjerava pažnju na odabrani objekt. To mogu biti osjetilni podražaji (npr. zvukovi, tjelesne senzacije) ili mentalni objekti poput emocionalnog stanja

²⁸ ASSERT YOURSELF! Module Five Reducing Physical Tension. (n.d.). Centre for Clinical Interventions. <https://www.cci.health.wa.gov.au/~media/CCI/Consumer-Modules/Assert-Yourself/Assert-Yourself---05---Reducing-Physical-Tension.pdf>

²⁹ WHO guidelines on mental health at work. (2022). WHO; Geneva. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/363177/9789240053052-eng.pdf>

- otvorenom promatranju koje uključuje prisutnost u trenutačnom iskustvu bez pokušaja kontrole, uz potpuno prihvaćanje mentalnih procesa koji se pojavljuju u svijesti. Time postaje moguće osvijestiti vlastite automatizme poput misaonih navika, emocionalnih reakcija i prosudbi, koji često djeluju nesvjesno.³⁰

Mindfulness se najčešće uvježbava kroz treninge koji omogućuju ljudima da promijene način na koji se osjećaju i misle o svojim iskustvima, posebno onim stresnim. Dostupne su i mobilne aplikacije npr. *Smiling Mind* i *Headspace* kao i knjige putem kojih možete svakodnevno koristiti vježbe postizanja pune svjesnosti.

UPUTE ZA VJEŽBU „MUDRI UM“³¹

„Mudri um“ pomaže donositi odluke uravnotežujući emocionalni i racionalni um. Ova vježba traje ukupno 10 minuta. Pokušajte je raditi tri puta tjedno. Što više vježbate, postajate ćete vještiji.

„Mudri um“ je izuzetno korisna vještina. Možete je koristiti da vas vodi kroz proces rješavanja problema, sumnji ili zbunjenosti koje već neko vrijeme nosite u sebi (ili koje su novije). Ljudi često zapnu na jednoj strani spektra – ili su preemotivni ili previše racionalni. Pogledajmo što možemo učiniti u vezi s tim.

Prvi korak: Pronađite ugodan prostor

Ova vještina zahtijeva vježbu i ugodno okruženje u kojem vas nitko neće ometati. Podsjetite se da ste na putu učenja vještine koja vam stvarno može pomoći kod donošenja emocionalnih ili racionalnih odluka.

Drugi korak: Razmišljanje o problemu u tvom životu

Prije nego što zamolimo mudri um za pomoć, trebamo se prvo smiriti uz disanje. Stavite ruku na trbuh i kratko vježbajte abdominalno/trbušno disanje (kao u prethodnoj vježbi). Dok dišete, primijetite kako vam se trbuh podiže i spušta pri udisaju i izdisaju. Udahnite nekoliko puta i opustite tijelo.

Sada pokušajte razmisliti o nekom problemu koji vas u zadnje vrijeme muči. Dajte si nekoliko minuta i promislite o tome. Što vam je zadnjih dana bilo teško? Možda niste zadovoljni svojim poslom i ne znate u kojem profesionalnom smjeru želite ići, što vam stvara nemir. Možda vam je dosadno u slobodno vrijeme i posljednjih mjeseci osjećate monotoniju.

Usmjerite pažnju i smireno promatrajte koja je to glavna misao ili problem koji ste prizvali u svijest.

³⁰ Shoker, D., Desmet, L., Ledoux, N., & Héron, A. (2024). Effects of standardized mindfulness programs on burnout: a systematic review and original analysis from randomized controlled trials. *Frontiers in Public Health*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1381373>

³¹ DBT: Wise Mind - Skills, Worksheets, Videos, & Activities. (n.d.). DBT. <https://dialecticalbehaviortherapy.com/mindfulness/wise-mind/>



Treći korak: Korištenje mudrog uma

Nakon što ste uočili problem o kojem razmišljate, prakticirajte donošenje odluka kroz vježbu "mudri um". Postavite timer na 5 minuta i prođite kroz sljedeće korake:

- a.) **Prikupljanje informacija:** Počnite prikupljati relevantne informacije o situaciji. Potražite činjenice, podatke i mišljenja iz pouzdanih izvora. Razmotrite logičke aspekte, prednosti i nedostatke te moguće posljedice različitih opcija.
- b.) **Prepoznavanje emocija:** Odvojite malo vremena da prepoznate i prihvatite emocije koje osjećate u vezi s odlukom. Primijetite bilo kakve jake osjećaje, strahove ili intuiciju koja se javlja. Imenovanjem i prihvaćanjem svojih emocija bez osuđivanja jačate emocionalnu svjesnost.
- c.) **Promišljanje vrijednosti i ciljeva:** Razmislite o svojim vrijednostima, prioritetima i dugoročnim ciljevima. Promotrite u kojoj se mjeri različite opcije u ovoj situaciji slažu s tim aspektima vašeg života.
- d.) **Svjesna prisutnost:** Uključite praksu svjesnosti kako biste razvili svijest o sadašnjem trenutku. Budite otvoreni i znatiželjni, dozvolite si u potpunosti doživjeti i razumjeti svoje unutarnje stanje.
- e.) **Integracija racionalnog i emocionalnog:** Razmislite o informacijama koje ste prikupili i o svojoj emocionalnoj svjesnosti. Povežite obje strane u procesu donošenja odluke. Zapitajte se: Što mi logika govori? Što mi emocije poručuju? U kojoj se mjeri ti aspekti slažu ili sukobljavaju?
- f.) **Vrijeme za razmišljanje:** Nemojte donositi odluke na brzinu. Ako je ova situacija posebno teška, razmislite o tome da se na neko vrijeme odmaknete od problema kako biste imali priliku sve dobro obraditi. Tako možete kasnije ponovno pristupiti situaciji sa svježom perspektivom.
- g.) **Prihvatite fleksibilnost:** Zapamtite da je donošenje odluka proces. Budite spremni prilagoditi svoj put ako se pojave nove informacije ili ako shvatite da vaš prvi izbor zapravo nije u skladu s vašim željenim ishodima.

Osim mikropauza na radnom mjestu, večer ili vikend pokušajte iskoristiti kako biste se odmorili i opustili.

Postoje brojne aktivnosti koje svakodnevno možete činiti kako biste napunili svoje „baterije“ i podigli razinu energije. Odvojite vrijeme da razmislite ili otkrijete što je to što vas ispunjava i daje vam energiju, suprotno od onoga što vas iscrpljuje.

Možda vam je potrebno nešto što vas opušta, obnavlja ili osvježava. To može biti masaža, joga, boravak u prirodi, čitanje, ples, slikanje, vježbanje ili meditacija. Neke od tih aktivnosti aktivno energiziraju vaše tijelo, druge pomažu umu da se opusti, a neke vam jednostavno donose radost. Ponekad će vam nešto više odgovarati, a nekada nešto drugo – važno je slušati sebe i svoje potrebe.



Razmislite o svim različitim oblicima odmora i opuštanja o kojima smo ranije govorili i odaberite one za koje osjećate da su vam potrebni i koji vam najviše odgovaraju.

Nemojte zaboraviti godišnji odmor!

Nijedan godišnji odmor ne može trajati vječno, ali njegovi pozitivni učinci mogu trajati dulje nego što smo mislili. Odmor značajno povećava vašu dobrobit i pozitivno utječe na mentalno zdravlje. Trajanje tih pozitivnih učinaka ovisi o duljini odmora, ali i o aktivnostima kojima se bavimo dok smo odsutni s posla. Različite aktivnosti i iskustva tijekom odmora mogu snažno oblikovati osjećaj naše dobrobiti.

Zanimljivo je da godišnji odmor koji kombinira vrijeme provedeno kod kuće i vrijeme izvan doma često ima još veći pozitivan učinak na dobrobit nego ako ga cijelog provedemo na putovanju. Najveći porast dobrobiti osjećaju oni koji se uspiju mentalno odvojiti od posla, a zatim oni koji se fokusiraju na opuštanje. Kada je riječ o vrstama aktivnosti, tjelesna aktivnost pokazuje najveći pozitivan učinak, potom socijalne aktivnosti, dok pasivne aktivnosti ne pokazuju značajan učinak ni u pozitivnom ni u negativnom smislu.³²

Razmislite kako izgleda vaš idealni godišnji odmor te ga pokušajte iskoristiti za opuštanje i uživanje.

³² Grant, R. S., Buchanan, B. E., i Shockley, K. M. (2025). I need a vacation: A meta-analysis of vacation and employee well-being. *The Journal of Applied Psychology*, 110(7), 887-905. <https://doi.org/10.1037/apl0001262>

Moj idealni odmor

Odgovorite na pitanja kratko ili nacrtajte:

Moj idealni odmor traje: _____ dana

Najviše uživam na godišnjem odmoru kada:

Aktivnosti koje me opuštaju i pune energiju na godišnjem odmoru:

Aktivnosti koje me čine sretnim/om na godišnjem odmoru:

VAŽNO!

Mali i pažljivo odabrani trenuci odmora i opuštanja pomažu mentalnom zdravlju više nego što mislimo. Slušajte svoje tijelo i um. Ponekad je dovoljno nekoliko dana, a ponekad nekoliko minuta pauze da se osjeti razlika!



6. Socijalna podrška

Kako je već navedeno, dio stresa na radnom mjestu može proizlaziti iz narušenih međuljudskih odnosa. Osim emocionalne iscrpljenosti i smanjenog osjećaja osobnog postignuća, to može dovesti do smanjene razine sudjelovanja u druženjima i prosocijalnim ponašanjima na radnom mjestu, ali i van njega.³³

Istraživanja pokazuju da visoka razina socijalne podrške dovodi do niske razine emocionalne iscrpljenosti. Socijalnu podršku možemo dobiti iz različitih izvora, od kolega na poslu, obitelji, prijatelja, susjeda itd.

Četiri vrste socijalne podrške

Iako postoji mnogo različitih načina na koje se ljudi mogu međusobno podržavati, najčešće govorimo o ove četiri vrste socijalne podrške.³⁴

- **Emocionalna podrška** uključuje empatiju, brigu, fizičku ili emocionalnu utjehu, poput zagrljaja ili tapšanja po leđima, ali i slušanje i suosjećanje.
- **Podrška u vidu poštovanja** uključuje ukazivanje, ohrabrivanje, usmjeravanje na snage koje je osoba možda zaboravila te iskazivanje povjerenja u sposobnosti i snage te osobe.
- **Instrumentalna se podrška** osigurava osobi direktnom pomoći u uslugama i materijalnim dobrima, primjerice pomoć u skrbi za dijete.
- **Informacijska podrška** uključuje savjete, upute, sugestije, povratne informacije o tome kako osoba djeluje, primjerice koristan savjet kod pronalaženja zaposlenja.

Dobri odnosi na radnom mjestu

S obzirom na količinu vremena koje provodimo na poslu, važno je da se zaposlenici osjećaju povezano i podržano kroz pozitivne socijalne odnose. Dobri odnosi i socijalna podrška na radnom mjestu jedan su od najvrjednijih resursa koje možemo imati. Pružaju osjećaj smirenosti, pripadanja i sigurnosti, posebno onda kada je osoba pod stresom ili se suočava s izazovima. Kada stres počne iscrpljivati osobu, podrška kolega može djelovati kao zaštitni faktor tako da joj pomaže da doživi situacije manje prijetećima, da se brže oporavi i da pronađe zdravije načine suočavanja.³⁵

³³ Wekenborg, M. K., Hill, L. K., Grabbe, P., Thayer, J. F., Kirschbaum, C., Lindenlaub, S., Arne Wittling, R., & von Dawans, B. (2022). Associations between burnout symptoms and social behaviour: exploring the role of acute stress and vagal function. *BMC Public Health*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13333-3>

³⁴ Milić Babić, M. (2019). Socijalna podrška i roditeljstvo Sažetak. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/file/339281>

³⁵ Claponea, R. M., & Iorga, M. (2023). The Relationship between Burnout and Wellbeing Using Social Support, Organizational Justice, and Lifelong Learning in Healthcare Specialists from Romania. *Medicina (Kaunas, Lithuania)*, 59(7), 1352. <https://doi.org/10.3390/medicina59071352>

Procijenite kvalitetu socijalne podrške na radnom mjestu (Morgeson i Humphrey, 2006)³⁶

Na ljestvici od 1 do 5 označite koliko se slažete s pojedinom tvrdnjom.

Pritom stupnjevi na ljestvici imaju sljedeće značenje:

- 1 - Uopće se ne slažem.
- 2 - Uglavnom se ne slažem.
- 3 - Niti se slažem, niti se ne slažem.
- 4 - Uglavnom se slažem.
- 5 - Potpuno se slažem.

Na svom poslu imam mogućnost razvijati bliska prijateljstva.	1	2	3	4	5
Na svom poslu imam priliku bolje upoznati druge ljude.	1	2	3	4	5
Na svom poslu imam priliku sastajati se s drugim ljudima.	1	2	3	4	5
Moj nadređeni brine o dobrobiti ljudi koji za njega rade.	1	2	3	4	5
Ljudi s kojima radim zanimaju se za mene kao osobu.	1	2	3	4	5
Ljudi s kojima radim prijateljski su raspoloženi.	1	2	3	4	5
Ukupno (zbroj svih čestica)					

Veći rezultat ukazuje na veću razinu socijalne podrške.

³⁶ Morgeson, F. P., & Humphrey, S. E. (2006). The work design questionnaire (WDQ): Developing and validating a comprehensive measure for assessing job design and the nature of work. *Journal of Applied Psychology*, 91(6), 1321-1339. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.91.6.1321>



Moji izvori socijalne podrške na radnom mjestu

Napiši imena ili uloge (npr. "kolegica iz tima", „supervizor“, „mentor“...):

Emocionalna podrška: _____

Podrška u vidu samopoštovanja: _____

Instrumentalna podrška: _____

Informacijska podrška : _____



Trenutačni izazovi: Što ti najviše nedostaje u socijalnoj podršci na poslu?

Moj plan za poboljšanje socijalne podrške

Upiši tri konkretne aktivnosti koje možeš poduzeti u sljedeća dva tjedna (npr. mogu zamoliti kolegu za savjet).

Aktivnosti	Datum i vrijeme

Kako mogu pružiti podršku drugima?

Napiši najmanje dvije ideje:

1. _____

2. _____

Zapamtite, i sami možete njegovati dobre odnose na radnom mjestu na način da:³⁷

- asertivno komunicirate odnosno aktivno slušate, jasno izražavate i iskazujete poštovanje (podsjetnik na str. 21)
- izbjegavate podjele i tračeve
- budete pažljivi pri davanju i primanju povratnih informacija
- budete pouzdani i držite se dogovora
- poštujete svoje i tuđe granice.

Nekoliko vrlo jednostavnih aktivnosti koje osoba može sama napraviti kako bi poboljšala odnose na poslu:

- pozdraviti svakoga na početku dana
- uputiti kratku pohvalu ili zahvalu kolegi
- ponuditi malu pomoć (npr. "Mogu li ti pomoći s ovim zadatkom?")
- podijeliti nešto pozitivno
- pozvati kolegu na kratku kavu ili šetnju
- pokazati interes za druge (npr. "Kako si danas?" ili "Kako ide projekt?")

Moje ideje za jačanje dobrih odnosa na poslu

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.

Odaberite dvije aktivnosti / dva ponašanja s popisa i primjenjujte ih tijekom ovog tjedna.

Refleksija nakon tjedna:

Kako je primjena ova dva ponašanja utjecala na moje odnose na poslu? Što sam primijetio/-la u svom ponašanju i u reakcijama drugih?



³⁷ Healthy Relationships At Work: An HRI Toolkit. (2025). Preuzeto s: <https://healthyrelationshipsinitiative.org/wp-content/uploads/2025/08/HRI-Healthy-Relationships-at-Work-Toolkit.pdf>

**VAŽNO!**

Važno je imati na umu da radno okruženje okuplja vrlo različite ljude, s različitim osobnostima, navikama i potrebama; mnogi od njih možda se nikada ne bi spontano povezali izvan posla. Upravo zato male geste poštovanja, razumijevanja i dobre komunikacije mogu imati velik utjecaj na to kako se osjećamo na poslu.

Dobri odnosi izvan radnog mjesta - obitelj, prijatelji

Podrška obitelji i prijatelja iznimno je važna u suočavanju sa stresom. Otvorena komunikacija važan je čimbenik u smanjenju rizika od sagorijevanja. Omogućuje dijeljenje iskustava i traženje savjeta od nama bliskih osoba. Razgovor s prijateljima ili članovima obitelji o tome što osobu brine može olakšati emocionalni teret te pružiti nove perspektive i korisne strategije rješavanja problema.

Podrška nama bliskih osoba djeluje kao zaštitni čimbenik protiv sagorijevanja jer nas podsjećaju da nismo sami u svojim izazovima. Uz to obitelj i prijatelji mogu biti pokretačka snaga u motiviranju da se uključimo ili angažiramo u zabavnim i opuštajućim aktivnostima.

Također, bliske osobe mogu prve primijetiti da nismo dobro i da nam treba dodatna podrška.

Što kada je teško tražiti podršku?

Nekim osobama traženje pomoći i podrške nije lako jer ne žele opteretiti druge, boje se da će ispasti slabi ili misle da bi sve trebali riješiti sami. Međutim, traženje podrške znak je snage, a ne slabosti, to je način da se osoba zaštiti od iscrpljenosti i sagorijevanja.

Postoje jednostavni načini kako napraviti prvi korak:

- možete biti iskreni i reći kako se osjećate bliskoj osobi
- poslati kratku poruku osobi od povjerenja
- zatražiti razgovor ili samo društvo u šetnji.

Male geste poput "Treba mi tvoja podrška." ili "Možemo li nakratko popričati?" često su dovoljne da otvorite vrata razumijevanju i povezanosti.

Evo nekoliko prijedloga za jačanje povezanosti:³⁸

- Ako je moguće, svakog dana odvojite vrijeme za obitelj, na primjer, pokušajte dogovoriti fiksno vrijeme za zajedničku večeru.
- Pokušajte ugasiti televizor kako biste razgovarali ili se igrali s djecom, prijateljima ili članovima obitelji.
- Posjetite ili nazovite prijatelja ili člana obitelji kojem treba podrška ili društvo.

³⁸ NHS. (2022, December 16). 5 Steps to Mental Wellbeing. NHS. <https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/guides-tools-and-activities/five-steps-to-mental-wellbeing/>

- Napravite dobro djelo.
- Iskoristite tehnologiju kako biste ostali u kontaktu s prijateljima i obitelji. Aplikacije za videopozive poput Skypea ili Facetimea su korisne, posebno ako živite daleko jedni od drugih.

Imajte na umu da i stručnjaci za mentalno zdravlje poput psihijatarata i psihologa mogu pomoći da očuvate ili poboljšate svoje mentalno zdravlje kada je razina stresa visoka i kada primjećujete simptome sindroma sagorijevanja. Savjetovanje i psihološka podrška stručnjaka mogu vam pomoći da se resetirate i oporavite te razvijete vještine koje su važne za bolje upravljanje stresom.



7. Zdrave životne navike

Zdrav način života dovodi do fizioloških (npr. bolje izvršne funkcije) i psiholoških (npr. bolje raspoloženje) prilagodbi koje potiču oporavak od posla i povećavaju sposobnost pojedinca da se nosi sa stresorima povezanim s poslom. Na primjer, tjelesna aktivnost može smanjiti rizik od sagorijevanja jer pomaže u odvratanju pažnje od problema povezanih s poslom i povećava otpornost na stres poboljšavajući raspoloženje. S druge strane, povišena razina sjedilačkog ponašanja povezana je sa smanjenom motivacijom za sudjelovanje u aktivnostima koje donose zadovoljstvo i sniženim raspoloženjem.³⁹



VAŽNO!

Zdrave životne navike važne su u prevenciji stresa i oporavku – one pomažu tijelu i umu da se postepeno vrata u ravnotežu, jačaju otpornost i smanjuju svakodnevni stres. Međutim, kada dođe do faze stvarnog sagorijevanja, samo uvođenje novih navika najčešće nije dovoljno. Sindrom sagorijevanja obično zahtijeva dublje i opsežnije promjene: preispitivanje radnih uvjeta, jasnije granice, prilagodbu očekivanja, emocionalnu i stručnu podršku. Tek kombinacija ovih elemenata omogućava pravi i održiv oporavak.



Tjelesna aktivnost

Preporuke Svjetske zdravstvene organizacije:

- 150 – 300 minuta tjedno aerobne aktivnosti umjerenog intenziteta (npr. brzo hodanje, lagano bicikliranje)

ILI

- 75 – 150 minuta tjedno aerobne aktivnosti visokog intenziteta (npr. trčanje, plivanje, sportovi)

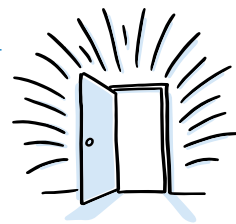
Uz vježbe snage:

- Najmanje 2 puta tjedno aktivirajte sve glavne mišićne skupine (noge, ruke, prsa, leđa, trbuh)

³⁹ Yanni Verhavent, Deliens, T., Jelle Van Cauwenberg, Elke Van Hoof, Matthys, C., Juriena de Vries, Kristine De Martelaer, & Evert Zinzen. (2024). Associations of lifestyle with burnout risk and recovery need in Flemish secondary schoolteachers: a cross-sectional study. Scientific Reports, 14(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-024-53044-w>

AKTIVNOST ZA SAMOREFLEKSIJU

Koja vrsta tjelesne aktivnosti te najviše veseli i puni energijom?



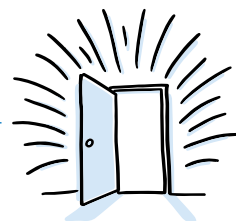
Pravilna prehrana

Pravilna prehrana podržava naše tijelo i um, i pomaže u očuvanju mentalnog zdravlja:

- Jedite raznovrsno i u optimalnim količinama.
- Uključite cjelovite žitarice.
- Pet ili više porcija voća i povrća dnevno.
- Prednost dajte ribi i nemasnom mesu.
- Koristite kvalitetna biljna ulja (maslinovo, bučino).
- Ograničite grickalice, slatkiše, šećer i sol.
- Pijte dovoljno vode.

AKTIVNOST ZA SAMOREFLEKSIJU

Koje male promjene u prehrani ti mogu donijeti više energije i zadovoljstva?



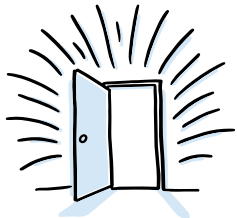
San

Dobar i dovoljan san ključan je za regeneraciju i prevenciju sagorijevanja:

- Spavajte 7 - 9 sati svake noći.
- Idite na spavanje i budite se u isto vrijeme, i vikendom.
- Smanjite svjetlo i buku u sobi.
- Izbjegavajte plavo svjetlo prije spavanja (mobitel, laptop).
- Radite opuštajuće aktivnosti prije spavanja (glazba, knjiga).



- U krevetu spavajte – izbjegavajte rad, učenje ili emocionalne rasprave.
- Održavajte ugodnu temperaturu i prozračite sobu.
- Budite aktivni tijekom dana, ali ne vježbajte intenzivno neposredno prije spavanja.
- Izbjegavajte obilne obroke, alkohol, nikotin i kofein prije spavanja.



AKTIVNOST ZA SAMOREFLEKSIJU

Koja rutina prije spavanja može pridonijeti tome da se lakše opustite i bolje spavate?

Izbjegavajte psihoaktivne tvari

Cigarete, alkohol i droge često su povezani sa stresom. Što je više stresa i neučinkovitih strategija suočavanja, to je veća ranjivost na ovisnosti. Briga o zdravim navikama i zdravim načinima suočavanja može spriječiti negativne posljedice stresa.



VAŽNO!

Promjena navika ne mora biti velika, teška niti savršena. Zapravo, najodrživije promjene počinju polako, malim korakom koji nam pokazuje da možemo. Kada si damo dozvolu da krenemo „malo po malo“, smanjujemo pritisak, a povećavamo uspjeh, samopouzdanje i osjećaj kontrole.

Možda danas nije dan za veliku transformaciju, ali možda jest dan za jednu sitnicu koja čini razliku.

Primjerice, umjesto da preskočite doručak ili posegnete za grickalicama usred radnog dana, možete ponijeti jednu voćku na posao. To je malen, suptilan podsjetnik vašem tijelu da zaslužuje energiju, brigu i hranjenje. I što je najljepše, ta minimalna promjena često za sobom povuče druge, primjerice više vode tijekom dana, kraću šetnju u pauzi, raniji odlazak na spavanje... Promjena ne dolazi iz velikih odluka, nego malih navika koje ponavljamo.

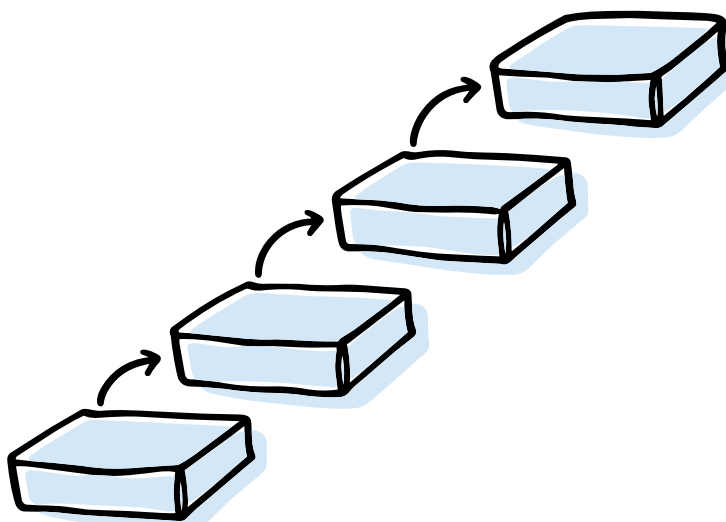
Korak po korak do zdravih navika

Koji bi najmanji mogući korak danas bio izvediv?

Što mogu učiniti bez osjećaja opterećenja?

Što bi mi donijelo mrvicu više energije, mira ili zadovoljstva?

I zapamtite – svaki mali korak je uspjeh. Svaki pokušaj se računa. I svaki dan je nova prilika.



Plan brige o sebi

Primijenimo naučeno u svakodnevici!

Briga o sebi važan je dio svakodnevnog života. Često je to prva stvar koju žrtvujemo kada život postane užurban i stresan. No, briga o vlastitoj dobrobiti pomaže nam da lakše prebrodimo izazovna razdoblja.

Uključivanjem aktivnosti koje nas opuštaju i pune energijom u svoju svakodnevnu rutinu, poput šetnje, povećanja unosa voća i povrća, dostatne količine sna ili druženja s prijateljima, dajemo svom tijelu i umu priliku za odmor, resetiranje i obnovu, čime možemo izbjeći ili umanjiti simptome stresa i anksioznosti.⁴⁰

U radnoj bilježnici naveli smo mnogobrojne aktivnosti, stoga ovaj plan započnite odabirom jedne aktivnosti tjedno koju ćete uvesti u svoju dnevnu rutinu. Promatrajte sve pozitivne promjene i dodajte novu aktivnost kada se za to osjećate spremni.

Kako da briga o sebi postane rutina?

1. Odaberite aktivnost koja vam donosi radost, obnavlja energiju i pridonosi uspostavljanju ravnoteže.
2. Prakticirajte navedeno ponašanje/aktivnost svakodnevno tjedan dana.
3. Razmislite/opažajte kako se osjećate.
4. Dodajte dodatne aktivnosti onda kada za to budete spremni.

Radni list: Kako da briga o sebi postane rutina?

U radnoj bilježnici naveli smo mnogobrojne aktivnosti brige o sebi. Ovaj plan započnite odabirom jedne aktivnosti ili jačanja vještine tjedno koju ćete uvesti u svoju svakodnevnu rutinu. Tijekom tjedna promatrajte pozitivne promjene te dodajte novu aktivnost onda kada se za to budete osjećali spremni.

Korak 1: Odabir aktivnosti ili jačanja vještine

Odaberite jednu aktivnost ili jačanje vještine koja vam donosi radost, obnavlja energiju i pridonosi uspostavljanju ravnoteže (npr. vještina postavljanja granica, svjesno disanje, asertivna komunikacija).

⁴⁰ Black Dog Institute. (2021). Importance of self-care planning. <https://www.blackdoginstitute.org.au/wp-content/uploads/2021/11/Importance-of-selfcare-planning.pdf>



Odabrana aktivnost/vještina:

Razlozi zbog kojih sam odabrao/-la ovu aktivnost? (npr. kako mi pomaže, što mi daje, u kojem području života)

Korak 2: Planiranje

Planirajte kako ćete ovu aktivnost ili vještinu prakticirati svakodnevno tijekom sljedećih 7 dana.

Vrijeme u danu (kada?): _____

Trajanje (koliko dugo?): _____

Mjesto/okolnosti: _____

Moguće prepreke i kako ih mogu premostiti:

Korak 3: Praćenje tijekom tjedna

Kratko zabilježite kako se osjećate tijekom prakticiranja aktivnosti ili vještine.

Dan	Jesam li proveo/-la aktivnost?	Kako sam se osjećao/-la (na skali 1 - 5)? (1 - loše; 5 - odlično)
Ponedjeljak	☐ Da ☐ Ne	_____
Utorak	☐ Da ☐ Ne	_____
Srijeda	☐ Da ☐ Ne	_____
Četvrtak	☐ Da ☐ Ne	_____
Petak	☐ Da ☐ Ne	_____
Subota	☐ Da ☐ Ne	_____
Nedjelja	☐ Da ☐ Ne	_____



Podsjetnik za kraj

ŠTO MI POMAŽE (ŠTO ČINITI) KADA SAM POD STRESOM⁴¹

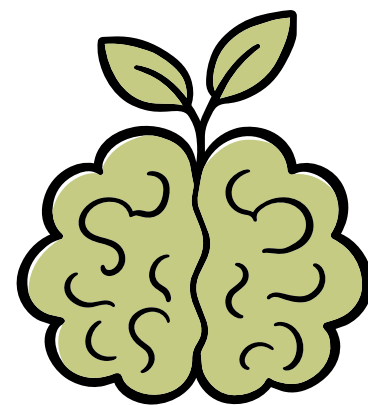
- Postavljam i jasno komuniciram granice (mogu reći „ne“ bez krivnje).
- Nastojim održavati ravnotežu između posla i privatnog života.
- Slušam svoje tijelo i prepoznajem rane znakove umora ili stresa.
- Pravovremeno tražim podršku (kolege, prijatelji, stručnjaci).
- Uzimam vrijeme za samorefleksiju (tišina, osvještavanje potreba).
- Planiram redovite pauze i odmor (kratke pauze, rituali smirivanja).
- Informiram se o stresu i zdravim načinima suočavanja.
- Uvodim aktivnosti koje mi vraćaju ravnotežu (hobiji, nove aktivnosti).
- Delegiram kada je moguće i otpuštam pretjeranu kontrolu.
- Poduzimam male, realne korake prema promjenama.
- Djelujem preventivno, prije nego što iscrpljenost postane prevelika.

ŠTO MI ODMAŽE (ŠTO IZBJEGAVATI) KADA SAM POD STRESOM

(obratite pažnju ako se prepoznajete u ovim obrascima)

- Ignoriram tjelesne ili emocionalne znakove upozorenja.
- Preuzimam previše obveza i idem preko svojih granica.
- Radim kronično prekovremeno i zanemarujem odmor.
- Šutim o problemima umjesto da ih rješavam.
- Ostajem u toksičnim okruženjima ili odnosima.
- Tražim potvrdu izvana i stavljam potrebe drugih ispred svog zdravlja.
- Prikrivam umor brzim rješenjima (kava, šećer, prejedanje).
- Slobodno vrijeme ispunjavam obvezama umjesto pravim odmorom.
- Odgađam važne promjene koje znam da su mi potrebne.

⁴¹ DO'S AND DON'TS CHECK LISTS FOR BURNOUT SYNDROME PREVENTION. (2025). <https://www.interreg-central.eu/wp-content/uploads/2025/12/D.2.1.2-DOS-AND-DONTS-Check-Lists-for-Burnout-Syndrome-Prevention.pdf>



Zaključak

Sindrom sagorijevanja poziv je da nešto u našem načinu rada i života trebamo promijeniti. Kroz ovu radnu bilježnicu imali ste priliku upoznati se s uzrocima, simptomima i posljedicama sindroma sagorijevanja, ali i s konkretnim alatima za njegovu prevenciju i ublažavanje.

Prevencija sindroma sagorijevanja počinje svjesnošću – prepoznavanjem vlastitih granica, potreba i vrijednosti. Nastavlja se kroz svakodnevne izbore: uspostavljanje zdravih granica, njegovanje odnosa, brigu o tijelu i umu te kroz redovitu refleksiju o vlastitim prioritetima.

Zapamtite, briga o sebi nije luksuz, već nužnost. Dopušteno je stati, odmoriti se i potražiti podršku. Uspjeh i dugoročna učinkovitost ne temelje se na iscrpljenosti, već na ravnoteži, otpornosti i osobnoj održivosti.

Ponekad, čak i kada radimo na sebi, stres na radnom mjestu može i dalje biti intenzivan zbog uvjeta i načina rada. To može biti znak da nije loše razmisliti i o promjeni posla. Promjena okruženja nije odustajanje – to je briga o sebi i svom mentalnom zdravlju. Neke situacije jednostavno nisu zdrave dugoročno, bez obzira na to koliko se trudimo.

Neka ova radna bilježnica bude podsjetnik da niste sami i da male promjene, dosljedno primijenjene, mogu donijeti velike razlike.

