

Τό Φαινόμενο τής Έπαγγελματικής Έξουθένωσης στούς λειτουργούς στό χώρο τής υγείας – μιά πνευματική διάσταση

Σέ ένα κόσμο, πού τίς τελευταίες δεκαετίες αλλάζει δραματικά φορτώνοντας μέ άγχος και έντονα συναισθήματα ψυχολογικής πίεσης τούς ανθρώπους, ιδιαίτερα τούς εργαζόμενους σέ καιρίες ή διοικητικές θέσεις εργασίας, ή επιστημονική συζήτηση γιά τή ψυχολογική τους εξάντληση και τό συνακόλουθο έσωτερικό κενό, πού τούς αποξενώνει, τόσο από τό περιβάλλον τους, όσο και από τούς στόχους και τά ιδανικά τους, καθίσταται όλο και περισσότερο επιβεβλημένη.

Τό φαινόμενο τής ψυχικής εξάντλησηςⁱ περιγράφηκε γιά πρώτη φορά στά τέλη τής δεκαετίας του 1960 και στίς άρχές τής επομένηςⁱⁱ. Η χρονική εκείνη περίοδος συνέπεσε μέ σημαντικές κοινωνικές αναστατώσεις. Ταυτόχρονα ήταν και μία εποχή όπου μεγάλες ομάδες νέων ήθελαν νά παίξουν σημαίνοντα ρόλο στήν επίλυση τών κοινωνικών προβλημάτων, ιδιαίτερα οί επαγγελματίες τών ανθρωπιστικών επιστημών (sciences humaines), οί όποιοι εργάζονταν στήν πρώτη γραμμή, αφού καλοϋνταν νά αντιμετωπίσουν σοβαρά προβλήματα και ανάγκες τών πελατών τους.

Από τήν πρώτη λοιπόν περιγραφή και καταγραφή του φαινομένου τής ψυχικής εξάντλησης ένας σημαντικός αριθμός έρευνών και κλινικών παρατηρήσεων συνέβαλαν στήν αναγνώριση και συστηματική μελέτη του. Τό φαινόμενο αυτό είναι εύρως διαδεδομένο σέ χώρους εργασίας, όπου δημιουργούνται στενές σχέσεις μεταξύ τών επαγγελματιών τών ανθρωπιστικών επιστημών και τών ατόμων πού προστρέχουν σέ αυτούς γιά στήριξης και συμπαράστασηⁱⁱⁱ

Τό πρόβλημα έντοπίζεται στήν άρνησή τους νά επιτρέψουν στούς έαυτούς τους διαλείμματα ξεκούρασης από τήν πίεση πού τούς ασκεί ή εργασία τους, μέ αναπόφευκτο αποτέλεσμα τή ψυχική τους κατάρρευση. Οί εργασιακοί στόχοι τούς όποίους θέτουν υπερβαίνουν κατά πολύ τή ψυχική άντοχή και τήν ήθική ένίσχυση, πού μπορούν νά τούς προσφέρουν τά πιστεύματά τους, μέ αποτέλεσμα νά καθίστανται εύάλωτοι στήν άθροιστική επίθεση τής χρόνιας υπερδραστηριότητας, ιδιαίτερα όταν γιά τίς μεγάλες προσπάθειες πού κατέβαλαν εισέπρατταν ελάχιστη άνταμοιβή^{iv}.

Πολλοί από αυτούς προσέτρεξαν στη βοήθεια ειδικών ψυχολόγων και ψυχιάτρων. Έτσι καταγράφηκαν οι πρώτες περιπτώσεις ατόμων με ψυχική εξάντληση^v, ή οποία είχε ως αίτια την απογοήτευση των πληττομένων ατόμων από την πορεία και τα αποτελέσματα της εργασίας που προσέφεραν και που δεν ανταποκρίνονταν στις προσδοκίες τους.

Γιά τον προσδιορισμό της έννοιάς του έχουν προταθεί πολλοί όρισμοί από τό πλήθος των οποίων σταχυολογούμε μερικούς.

Ός ψυχική εξάντληση ορίζεται ή « κατάσταση της κόπωσης ή της διάψευσης που εμφανίζεται εξ αιτίας της προσκόλλησης σέ ένα ιδανικό, ένα συγκεκριμένο τρόπο ζωής ή μιά σχέση, που απέτυχαν νά προσπορίσουν στόν ενδιαφερόμενο τήν αναμενόμενη ανταμοιβή»^{vi}.

Αναφέρεται επίσης ότι ή ψυχική εξάντληση σύγκειται από τρεις βασικούς παράγοντες: 1) τή συναισθηματική εξάντληση, που εκδηλώνεται μέ μιά αίσθηση ψυχικής κοπώσεως του επαγγελματία, που δέν διαθέτει πλέον τήν απαιτούμενη ενέργεια για νά επενδύσει στή δουλειά του, 2) τήν άποτυχία προσωπικής επαγγελματικής ολοκλήρωσης, ή οποία φανερώνεται μέ τήν έλλειψη προσωπικών έπιτευγμάτων στόν εργασιακό του χώρο και εκδηλώνεται μέ τήν ελάττωση τής απόδοσής του και τήν παραίτησή του από κάθε προσπάθεια αποτελεσματικού χειρισμού των προβλημάτων των άσθενών και 3) τήν άπροσωποποίηση, ή οποία εκδηλώνεται μέ τήν απομάκρυνσή του από τούς άρρώστους και τήν ανάπτυξη μιās άπρόσωπης σχέσης μαζί τους. Η άπροσωποποίηση πρόσφατα έπαναπροσδιορίσθηκε ως «κνισμός»^{vii}.

Έτσι λοιπόν ή ψυχική εξάντληση προσδιορίζεται ως «έξουθένωση ή άποτυχία ειδικά στήν εργασία ή στήν καριέρα».

Η πηγή από τήν όποία αναβλύζει τό φαινόμενο τής ψυχικής εξάντλησης (burnout) που έχει ως άποτέλεσμα τή σωματική και ψυχική έξουθένωση του πάσχοντος είναι, σύμφωνα με τους ειδικούς^{viii}, ή ένταση (stress), ή όποία ορίζεται ως «πίεση βλαπτικού χαρακτήρα επί ενός οργανισμού και ή όποία διακόπτει τήν φυσιολογική του ισορροπία (όμοιοστασία)». Η ένταση αυτή προέρχεται από ένα συνδυασμό παραγόντων: από τίς αντίθετες άπόψεις που έχουν οι άνθρωποι μεταξύ τους σέ διάφορα θέματα, από τήν καταπόνηση των εργαζομένων εξ αιτίας ύπερβολικών ευθυνών, που φορτώνονται από τή διοίκηση, καθώς και από τήν πίεση του χρόνου και τή σύγκρουση ανάμεσα στις προσδοκίες που έχουν και στό ρόλο που έπιτελούν^{ix}. Καταστάσεις που προκαλούν τήν ένταση (stress) είναι οι ματαιώσεις, οι άπώλειες, οι ανταγωνισμοί και ό φόρτος εργασίας^x.

Σύμφωνα μέ τά όσα καταγράφηκαν παραπάνω οι θεωρητικοί του φαινομένου τής ψυχικής εξάντλησης περιγράφουν τήν ανάπτυξή του μέσα από τέσσερα διαδοχικά στάδια: του ένθουσιασμού, τής άμφιβολίας και άδράνειας,

της απογοήτευσης και ματαιώσης και τέλος της απάθειας. Αναλυτικότερα τώρα θά μπορούσαμε νά σημειώσουμε ότι:

α) κατά τό πρώτο στάδιο, αυτό **τοῦ ἐνθουσιασμοῦ**, ὁ ἐπαγγελματίας τῶν ἀνθρωπιστικῶν καί κοινωνικῶν σπουδῶν εἰσέρχεται στόν ἐργασιακό του χῶρο ἔχοντας ὑπερβολικά ὑψηλούς στόχους καί μή ρεαλιστικές προσδοκίες ἀπό τόν ἑαυτό του, ἀπό τούς ἀνθρώπους πού θά ἀσχοληθεῖ, ἀπό τούς συναδέλφους του, καθώς καί ἀπό τίς συνθήκες ἐργασίας.

Ἀφιερώνει πολλές ὥρες καί ἐνέργεια καί ὑπερεπενδύει στήν ἐνασχόλησή του μέ τούς πάσχοντες συνανθρώπους του, τούς ὁποίους καλεῖται νά βοηθήσει. Συνέπεια αὐτῆς του τῆς στάσης εἶναι ὁ μικρόκοσμος τῆς ἐργασίας του νά ὀγκοῦται δυσανάλογα καί νά καταλαμβάνει ἕνα ὀλόκληρο κόσμο ἀπό τόν ὁποῖον ὁ κατεχόμενος ἀπό ψυχική ἐξάντληση ἐργαζόμενος προσδοκᾷ νά ἀντλήσει κάθε δυνατή ἱκανοποίηση - ἀκόμη καί χρηματική - καθώς καί κάποια ἠθική ἀνταμοιβή^{xi}.

Ἔτσι ξεκινᾷ μιά διαδικασία «θέρμανσης»^{xii} καί ταλαιπωρίας τοῦ ἐσωτερικοῦ ψυχικοῦ κόσμου τοῦ πάσχοντα, πού ἀρχίζει νά παρουσιάζει τά πρώτα της δείγματα, τά ὁποῖα ὅμως στό ἀρχικό αὐτό στάδιο δέν ἀξιολογοῦνται ἀπό τόν προσβληθέντα, ἀντίθετα μάλιστα δέν λαμβάνονται σοβαρά ὑπ' ὄψιν.

β) στό δεύτερο στάδιο, αὐτό τῆς **ἀμφιβολίας καί ἀδράνειας**, ὁ ἐπαγγελματίας ἀντιλαμβάνεται ἀργά ἀλλά σταθερά ὅτι παρόλο πού ἀναλύσκει καθημερινά καί προσφέρει τόσα πολλά, ἡ ἐργασία του δέν ἀνταποκρίνεται στίς ἀρχικές του προσδοκίες καί βαθύτερες ἀνάγκες.

Ἐπειδή ἀναρωτιέται ἄν φταίει ὁ ἴδιος γιά τήν κατάσταση αὐτή, ἀρχίζει νά δουλεύει σκληρότερα προσπαθώντας ἔτσι νά καλύψει τήν ἀπογοήτευσή του ἀπό τή ματαιώση τῶν προσδοκιῶν του. Ταυτόχρονα ἐπενδύει περισσότερο σέ σύσφιξη τῶν σχέσεών του μέ τούς ἀνθρώπους πού φροντίζει. Ἐπίσης προσπαθεῖ νά αὐξήσει καί διευρύνει τίς γνώσεις καί δεξιότητές του μέ τή συμμετοχή του σέ σεμινάρια καί προγράμματα κατάρτισης.

Στό στάδιο αὐτό τά συμπτώματα τῆς ψυχικῆς ἐξάντλησης ἀπό τά ὁποῖα κατέχεται ὁ πάσχων ἐπιδεινώνονται, ἀφοῦ ἀφήνονται ἀνεξέλεγκτα νά κυριαρχοῦν στή προσωπική του ζωή. Ἦδη ἔχει ἀρχίσει ὁ «βρασμός»^{xiii} τοῦ ἤδη θερμαινθέντος ἐσωτερικοῦ ψυχικοῦ του κόσμου.

Στό στάδιο αὐτό ἀποφεύγει συστηματικά νά ἀναθεωρήσει τίς ὑπερβολικά ὑψηλές ἢ παράλογες προσδοκίες του^{xiv}. Ἀπλά ἐνοχλεῖται ὑπερβολικά ἀπό τή μή ἀναγνώριση τῆς προσφορᾶς του. Ἐκφράζει παράπονα γιά τό μισθό του, πού παραμένει σέ χαμηλά ἐπίπεδα παρά τήν προσφορά του. Διαμαρτύρεται γιά τό ἐξαντλητικό ὥραριο ἐργασίας καθώς καί γιά τήν ἔλλειψη ὑποστήριξης ἀπό τούς συναδέλφους του.

γ) Τό τρίτο στάδιο έχει σχέση με την **απογοήτευση και ματαίωση**. Ὁ πάσχων ἀπό ψυχική ἐξάντληση ἐπαγγελματίας εὐλόγα ἀρχίζει νά ἀναρωτιέται κατά πόσο ἀξίζει νά συνεχίσει νά ἀσχολεῖται μέ μιὰ ἐργασία πού τοῦ δημιουργεῖ ὄλο καί περισσότερο ἄγχος καί ἀπό τήν ὁποία δέν προσπορίζει τήν ἱκανοποίηση πού προσδοκοῦσε.

Καθώς ἔχει πιά τήν πεποίθηση ὅτι οἱ προσπάθειές του ἀποβαίνουν ἄκαρπες καί μάταιες, συχνά ἀποθαρρύνεται καί βιώνει κατάθλιψη. Αἰσθάνεται παγιδευμένος σέ μιὰ ἀδιέξοδη πραγματικότητα. Ὁ ἐρχομός ὄλων αὐτῶν στήν ἐπιφάνεια τῆς καθημερινότητάς του, καθώς καί ἡ ἀσφυκτική πίεση πού αἰσθάνονται νά ἀναβλύζει ἀπό τό ἐσωτερικό τους δημιουργεῖ μιὰ ἐκρηκτική κατάσταση, πού περιγράφεται ἀπό τούς σύγχρονους μελετητές ὡς «ἐκρηξη»^{xv}.

Τό στάδιο αὐτό μπορεῖ νά θεωρηθεῖ οὐσιαστικά ὡς μεταβατικό. Ἡ ἀπογοήτευση πού καταλαμβάνει τόν πάσχοντα ἀπό τήν ψυχική ἐξάντληση ἐπαγγελματία τόν ὠθεῖ σέ δύο κατευθύνσεις ἢ λύσεις τοῦ δράματός του. Ἡ πρώτη εἶναι νά ἀναθεωρήσει τούς μή ρεαλιστικούς του στόχους καί τίς προσδοκίες τροποποιώντας τή συμπεριφορά του, ὥστε νά καταφέρει νά ἐπιβιώσει στίς δυσκολίες τοῦ ἐπαγγελματικοῦ του χώρου. Ἡ δεύτερη νά ἀπομακρυνθεῖ ἀπό τόν ἐργασιακό του χώρο, ὁ ὁποῖος τοῦ δημιουργεῖ τό ἔντονο stress^{xvi}.

δ) στό τέταρτο τέλος στάδιο, αὐτό τῆς **ἀπάθειας**, ὁ ἐπαγγελματίας ἐπενδύει πιά ἐλάχιστη ἐνέργεια στή δουλειά του. Ἐπειδή αἰσθάνεται ἀνεπαρκῆς νά ἀνταποκριθεῖ στίς ἀνάγκες τῶν ἀνθρώπων πού κλήθηκε νά φροντίσει, τίς ἀγνοεῖ. Ταυτόχρονα, ἐπειδή κινεῖται μηχανιστικά καί μέ συνεχή ἀποδιοργάνωση^{xvii}, ἀποφεύγει τήν ἀνάληψη ὁποιασδήποτε ὑπευθυνότητας, ἀλλαγῆς ἢ καινοτομίας στό χῶρο ἐργασίας του.

Καθώς αἰσθάνεται δυσαρέσκεια, μοναξιά καί ἔλλειψη αὐτοεκτίμησης γρήγορα καθίσταται ἄχρηστος καί ἀναποτελεσματικός, ἐνῶ διατηρεῖ τή θέση του ξεκάθαρα γιά λόγους ἐπιβίωσης^{xviii}.

Ἡ ψυχική λοιπόν ἐξάντληση πού ἐνδέχεται νά καταλάβει τούς λειτουργούς στό χῶρο τῆς ὑγείας - λαϊκούς καί κληρικούς - ἀκολουθεῖ τήν προδιαγραμμένη πορεία της. Ἡ προσπάθεια θεραπείας της μπορεῖ νά ἀκολουθήσει δύο δρόμους. Αὐτόν τοῦ ἐντοπισμοῦ της καί τῆς προσφυγῆς ἀπό τόν πάσχοντα σέ κάποιο ψυχοθεραπευτή καί παράλληλη προσπάθεια ἀλλαγῆς συνθηκῶν στό ἐργασιακό περιβάλλον. Ἡ τή δυνατότητα νά ἰδωθεῖ ἡ δυσλειτουργία αὐτή κάτω ἀπό πνευματικούς ὅρους. Γιά τόν πρῶτο δρόμο εἰδικοί γιά νά προτείνουν λύσεις εἶναι οἱ ψυχολόγοι, οἱ ψυχίατροι καί οἱ ψυχοθεραπευτές. Ἄς μοῦ ἐπιτραπῆ νά καταθέσω ἐδῶ κάποιους δικούς μου προβληματισμούς πού ἐνδέχεται νά βοηθήσουν στόν προσδιορισμό κάποιων

ἐπιλογῶν μας, ὥστε νά μπορέσουμε νά προστατεύσουμε τόν ἑαυτό μας πιό ἀποτελεσματικά ἀπό τήν πιθανότητα ἐπίσκεψης τῆς ψυχικῆς ἐξάντλησης.

1) Ἡ πρώτη μου σκέψη ἀναφέρεται στό ἐρώτημα πού κατά καιρούς πρέπει νά ἐπανέρχεται στή σκέψη καί στό λογισμό μας. Ποιός εἶναι ὁ λόγος ἢ τά βαθύτερα αἷτια πού μᾶς ὀδηγοῦν στήν ἐργασιακή ἐπιλογή μας; Διαλέξαμε τήν ἐργασία μας γιά νά ὑπηρετήσουμε τόν πάσχοντα σωματικά ἢ πνευματικά καί ψυχικά συνάνθρωπό μας ἢ προσδοκοῦμε νά ἀποκομίσουμε ἀπό τήν σχέση μας μαζί του ἰκανοποίηση καί ἀσφάλεια; Θέλουμε νά γίνουμε μιά ἀγκαλιά καταφυγῆς καί θαλπωρῆς γιά τούς συνανθρώπους μας ἢ ἀντίθετα ἀναζητοῦμε μιά μήτρα προστασίας ἀπό τή σκληρότητα τῆς καθημερινότητας;

2) Ἔχουμε κληθεῖ - ἰδιαίτερα οἱ κληρικοί - νά γίνουμε μάρτυρες τῶν πεποιθήσεων καί πιστευμάτων μας. Νά βεβαιώσουμε τήν πρόθεσή μας νά ἀνταποκριθοῦμε στό κάλεσμα γιά συνδρομή καί βοήθεια τοῦ πάσχοντα συνανθρώπου μας. Ἐδῶ μπορεῖ νά σταθεῖ ὀδηγός μας τό παράδειγμα τοῦ Ἰωῆ, πού πίστευε ὅτι δέν μπορεῖ νά πραγματοποιήσει τήν ἐντολή τοῦ Θεοῦ. Προσπάθησε ἀνεπιτυχῶς νά ἀποφύγει μέ ὅλες τίς δυνάμεις του τήν προσωπική συμβολή του στήν προσπάθεια τοῦ Θεοῦ γιά τή σωτηρία κάποιων ἀμαρτωλῶν.

Διανύει μιά πολυκύμαντη πορεία του ἀπό τήν κοιλία τοῦ κήτους στή σκιά τῆς κολοκύνθης. Ἐκεῖ ὁ Ἰωῆς ἀπελπισμένος πού ἔχει χάσει τήν ἡσυχία του αἰσθάνεται ὀργή. Γιά τήν προσωπική του ἀποτυχία, ἀφοῦ διαψεύσθηκε ἡ προφητεία του ἀπό τήν ἐλεημοσύνη τοῦ Θεοῦ. Γιά τούς Νινευίτες ἐπειδή μετενόησαν καί δέν τράβηξαν τήν ὀργή τοῦ Θεοῦ. Γιά τόν ἴδιο τό Θεό ἐπειδή ἡ εὐσπλαχνία καί ἡ ἀγάπη Του εἶναι μεγαλύτερες ἀπό τή δικαιοσύνη Του. Δέν πίστευε ὅτι ἔφταιγε ὁ ἑαυτός του γιά τή κακομοιριά του ἀλλά τό ὅτι δέν ἀναγνωρίσθηκε τελικά ἡ θυσία του. Καί ἔτσι παρέμεινε ἀποξενωμένος ἀπό τό Θεό καί ἀπό τούς ἀνθρώπους πού κλήθηκε νά θεραπεύσει. Παρέμεινε σέ μιά ἀπομόνωση πού τόν κατέτρωγε κυριολεκτικά.

3) Ἄς μᾶς προβληματίσει καί ἡ δύναμη τῆς πίστεως μας ἢ τό καταφύγιο σ' αὐτή. Κλασσικό παράδειγμα ὁ Μωϋσῆς. Σκεφθεῖτε τήν ἀπογοήτευσή του, τήν ψυχική του ἐξουθένωση ἂν θέλετε, ὅταν κατεβαίνοντας ἀπό τό Ὅρος Σινᾶ βλέπει γκρεμισμένες τίς προσδοκίες του γιά τή δημιουργία ἑνός ἐκλεκτοῦ λαοῦ τοῦ Θεοῦ μέ μοναδική σχέση πρός τόν Δημιουργό του. Ἡ εἰδωλολατρική κραιπάλη τῶν συμπατριωτῶν του πού ἔχουν ζήσει τόσα θαύματα ἀπό τήν ἔξοδό τους ἀπό τή γῆ τῆς δουλείας τῆς Αἰγύπτου μέχρι τίς παρυφές τῆς γῆς τῆς Ἐπαγγελίας καί πού στήν πράξη ἀρνοῦνται τόν Θαυμαστό συνοδοιπόρο τους τόν φέρνει ἐκτός ἑαυτοῦ. Ἡ καταστροφή τῶν πλακῶν τοῦ Νόμου ἦταν τό

όρατό σημάδι της ματαιώσης και διάψευσης των ἐλπίδων του γιά ποδηγέτηση τοῦ σκληροτράχηλου αὐτοῦ λαοῦ.

Θέλω νά σταθῶ καί σέ ἕνα ἄλλο κομάτι τῆς ζωῆς του, πού μπορεί νά προσδιορίσει καί τίς δικές μας ἀπογοητεύσεις κατά τήν καθημερινή ἐνασχόλησή μας μέ τούς πάσχοντες συνανθρώπους μας. Λίγο πρίν τήν τελευταίη του βλέπει ἀπό τήν κορυφή ἑνός ὄρους τήν ὑπεσχημένη γή στήν ὁποία ποτέ δέν θά μπεῖ ὁ ἴδιος. Μπορεῖ νά ἀντιληφθεῖ ὁ καθένας μας πῶς ἦταν το ψυχικό κόστος μιᾶς τέτοιας ἀδυσώπητης ἀπόφασης γιά ἕνα ἄνθρωπο πού μέ πυγμή καί ὄραμα καθοδήγησε ἕνα ὀλόκληρο λαό πρὸς τήν γή τῆς Ἐπαγγελίας.

4) Καί ἐδῶ ἀκριβῶς θά πρέπει νά σταθοῦμε ἀντιμέτωποι μέ ἕνα ἄλλο ἐρώτημα: πόσο ἄνετα αἰσθανόμαστε νά ὁμολογήσουμε τίς ἀποτυχίες; Καί ἐδῶ ἕνα καινοδιαθηκικό παράδειγμα ἔρχεται νά μᾶς δείξει τό δρόμο. Ἡ διαφοροποίηση τῆς στάσης τοῦ Πέτρου ἀπό τόν Ἰούδα δέν ἔγκειται στη βαρύτητα τῆς πράξης τους (ἄρνηση - προδοσία) ἀλλά στόν διαφορετικό τρόπο ἀντιμετώπισης τῶν συνεπειῶν τῶν πράξεών τους. Ὁ Πέτρος ἀνέλαβε τό κόστος τῆς ὁμολογίας τῆς ἀποτυχίας του καί τῆς διάψευσης τῶν προθέσεών του, σέ ἀντίθεση μέ τόν Ἰούδα γιά τόν ὁποῖο ἡ ἄρση τοῦ κοινωνικοῦ κόστους τῆς πράξης του τόν κατέβαλε τόσο πολύ ὥστε νά τόν ὀδηγήσει στήν ἀπελπισμένη ἐπιλογή τῆς αὐτοχειρίας.

5) Ἴσως μιᾶ σημαντική παράμετρος πού θά μπορούσε νά μᾶς βοηθήσει στήν ἐπεξεργασία τῶν ἀρνητικῶν ἐπιπτώσεων στήν καθημερινότητα τῆς ἐργασίας μας νά εἶναι ἕνα ξεχασμένο πολλές φορές ἀπό ὅλους μας ὄπλο: ἡ προσευχή. Καί ἐδῶ μπορεί νά ἀξιοποιηθεῖ ἕνα βιβλικό παράδειγμα, αὐτό τοῦ Πέτρου πού αἰωρεῖται στά κύματα τῆς λίμνης Γεννησαρέτ. Ἡ ἐνατένιση ἐκ μέρους του τοῦ προσώπου τοῦ Χριστοῦ τοῦ ἐξασφαλίζει τή δυνατότητα μιᾶς διακινδύνευσης πού κυριολεκτικά ἰσορροπεῖ στήν κόψη τοῦ κύματος. Ἀντίθετα ὅταν ἀπομονώνεται στις ἐμπιστοσύνη τῶν δικῶν του πεπερασμένων δυνάμεων νιώθει νά χάνεται κάτω ἀπό τά πόδια του ἡ λεπτή καί θαυμαστή στεραιότητα τοῦ λιμναίου ὕδατος καί βυθίζεται κραυγάζοντας μέ μεγάλη ἀγωνία στήν ἀπογοήτευση τῆς ἀποτυχίας του.

Θεωρῶ ὅτι κάπου ἐδῶ ὀφείλω νά σταματήσω ἐπιτρέποντας τό ὑπόλοιπο τοῦ χρόνου πού μᾶς διατίθεται νά ἀσκήσουμε ὅλοι μας ἕνα γόνιμο διάλογο γύρω ἀπό τό φαινόμενο τῆς ἐπαγγελματικῆς ἐξουθένωσης.

Εὐχαριστῶ

-
- ⁱ Η λέξη που χρησιμοποιείται στα αγγλικά για να προσδιορίσει τον όρο είναι burnout
- ⁱⁱ Farber, Barry A., *Understanding and treating burnout in a changing culture*, στο Journal of clinical psychology, vol. 56, no. 5, May 2000, σσ. 590-591
- ⁱⁱⁱ Παπαδάτου Δανάη-Αναγνωστόπουλος Φώτιος, *Η ψυχολογία στο χώρο της Υγείας*, ε' έκδ. Έλληνικά Γράμματα, Αθήνα 1999, σ. 242
- ^{iv} Οι αναγραφόμενες εδώ πληροφορίες άντλούνται από το ανωτέρω μνημονευθέν άρθρο του Farber, Barry A., *Understanding and treating burnout in a changing culture*, σσ. 589-590
- ^v Πάντως όπως αναφέρει ο Farber, *Understanding and treating burnout ...*, σ. 597 η ψυχική εξάντληση δεν περιελήφθη στο επίσημο εγχειρίδιο της Αμερικάνικης Ψυχιατρικής Ένωσης το D.S.M-IV (Diagnostic and Statistic Manual of Mental Disorders), American Phychiatric Association, Washington DC, 1994
- ^{vi} Freudenberger, Herbert, *Burnout, The high cost of high achievement*, χ.χ., σ. 13: “a burn-out is someone in a state of fatigue or frustration brought about by devotion to a cause, way of life, or relationship that failed to produce the expected reward”
- ^{vii} Maslash, C., Jackson, S., *The measurement of experienced burnout*, *Journal of Occupational Behavior*, 1981, 2, 1-15: “delineation of three central factors - emotional exhaustion, lack of personal accomplishment, and depersonalization (recently reconceptualized as ‘cynicism’”
- ^{viii} Doohan Helen, *Burnout: A Critical Issue for the 1980s*, στο Journal of Religion and Health, Vol. 21, No. 4. Winter 1982. σ. 353 και Epting, S. P., “Coping with Stress Trough Peer Support”, Topics in Clinical Nusring, 1981, 2, 4, σ. 47
- ^{ix} Carlton, P.W., and Brown, C.R., “*Stress Game: Administrator Roulette*”, Trust, 1981, 10, 3, σ. 10
- ^x Σύμφωνα με όσα αναφέρει ο καθ. της Ψυχιατρικής Ραμπαβίλας Άνδρέας στο συλλογικό τόμο Γ. Ν. Χριστοδούλου και συνεργάτες «ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗ», τομ α', έκδ. Βήτα, Αθήνα 2000, σ. 372: «Τό άγχος είναι μιά πανανθρώπινη ύποκειμενική έμπειρία, που στοχεύει στην προετοιμασία του οργανισμού στο να αντιμετωπίσει καινοφανή και ένδεχομένως σημαντικά για τήν επιβίωση (ύπό τήν εύρεία έννοια) έρεθίσματα, να κινητοποιήσει τήν παρελθούσα σχετική πείρα και να προβλέψει τίς δυναμικές επιπτώσεις τών έρεθισμάτων αυτών στον οργανισμό». Ο όρισμός αυτός σχετίζεται με τό «φυσιολογικό άγχος», που έχει καθαρά προσαρμοστική άξία και ύπακούει στις άτομικές διαφορές. Υπάρχει όμως και τό λεγόμενο «παθολογικό» άγχος, τό οποίο στον ίδιο τόμο σ. 327 όρίζεται από τόν καθ. Χριστοδούλου Γιώργο ως «αΐσθημα έσωτερικής δυσφορίας που προέρχεται από άνεξήγητο φόβο επικείμενου κινδύνου» και τό οποίο συνοδεύεται από σωματικά συμπτώματα, όπως ταχυκαρδία, επίδρωση, προκάρδιους παλμούς, σφίξιμο στο στομάχι κλπ.
- ^{xi} Παπαδάτου Δανάη-Αναγνωστόπουλος Φώτιος, *Η ψυχολογία στο χώρο της Υγείας*, σ. 243
- ^{xii} Σύμφωνα με τούς Jones, M.A., και Emmanuel. J., στο έργο τους “*The Stages and Recovery Steps of Teacher ‘Burnout’*”, The Education Digest, 1981, 47, 9, σ. 11 αναφέρονται στο στάδιο αυτό με τόν όρο “heating up”

^{xiii} Σύμφωνα με τους Jones, M.A., και Emmanuel. J., τó στάδιο αυτό ονομάζεται “*boiling*”, ό.π.π. σ. 11

^{xiv} Παπαδάτου Δανάη-Αναγνωστόπουλος Φώτιος, *Η ψυχολογία στό χώρο τής Ύγείας*, σ. 244

^{xv} Σύμφωνα με τους Jones, M.A., και Emmanuel. J., τó στάδιο αυτό ονομάζεται “*explosion*”.

^{xvi} Παπαδάτου Δανάη-Αναγνωστόπουλος Φώτιος, *Η ψυχολογία στό χώρο τής Ύγείας*, ό.π.π

^{xvii} Jones και Emmanuel, *op. cit.*

^{xviii} Παπαδάτου Δανάη-Αναγνωστόπουλος Φώτιος, *Η ψυχολογία στό χώρο τής Ύγείας*, ό.π.π