

# ΣΥΝΔΡΟΜΟ BURNOUT

Το Σύνδρομο Burnout ή Σύνδρομο Ολοκληρωτικής Εξάντλησης αποτελεί μια μακρόχρονη αντίδραση στο επαγγελματικό στρες και εμφανίζεται κυρίως σε άτομα που ασκούν κοινωνικό λειτούργημα. Έχει περιγραφεί ως ένα τρισδιάστατο σύνδρομο: εξάντληση, αποπροσωποποίηση και αίσθημα αναποτελεσματικότητας.

Η συναισθηματική και ψυχολογική επιβάρυνση που χαρακτηρίζει τα επαγγέλματα που προσβάλλονται συχνότερα – ιατροί, νοσηλεύτες, εκπαιδευτικοί, κοινωνικοί λειτουργοί, διευθυντικά στελέχη, managers – οδηγεί στη γρήγορη κατανάλωση των ενεργειακών αποθεμάτων, στον επηρεασμό της σωματικής και ψυχικής υγείας και τελικά στην εξάντληση και τη χαμηλή αυτοεκτίμηση του ατόμου. Η αποπροσωποποίηση είναι η έκφραση της επιβαρυνμένης ψυχολογικής κατάστασης και των έντονων συναισθημάτων που δεν εκδηλώνονται και εκφράζεται με συναισθηματική απομάκρυνση, αδιαφορία, προσβλητική συμπεριφορά και κυνισμό προς τους ανθρώπους αλλά και την εργασία.

Τα τελευταία χρόνια το φαινόμενο της απόλυτης σωματικής και ψυχικής εξάντλησης έχει εξαπλωθεί. Στην εποχή μας, με τον αυξανόμενο γρήγορο ρυθμό ζωής, φθάνουν σήμερα σημαντικά περισσότεροι και όλο και πιο νέοι άνθρωποι στα σύνορα της σωματικής και ψυχικής τους αντοχής. Εάν η δυνατότητα προσαρμογής ξεπεραστεί και εξαντληθεί τότε το διαρκές στρες επιβάλει το τίμημά του με πολύπλευρα συμπτώματα. Τα μεμονωμένα συμπτώματα κατατάσσονται σε τέσσερις κατηγορίες σύμφωνα με αναρίθμητες μελέτες. Η εμφάνιση των περιπτώσεων Burnout έχει πολλές αιτίες, αλλά ακολουθεί πάντοτε μια καθορισμένη πορεία.

## 1. Ψυχική εξάντληση

Αυτή χαρακτηρίζεται μέσω αυξημένης έλλειψης ενεργητικότητας μαζί με απογοήτευση, για την προσωπική κατάσταση. Οι πάσχοντες αμβλύνονται ψυχολογικά και πέφτουν συνεχώς σε μια απαισιόδοξη άποψη για τη ζωή.

## 2. Κοινωνική αποπροσωποποίηση

Οι περισσότεροι ασθενείς κατά κανόνα εξειδικεύουν υπερβολικά τις καθημερινές απαιτήσεις, με αποτέλεσμα απλές κοινωνικές δραστηριότητες να γίνονται για αυτούς κουραστικές. Στη διάρκεια της εξέλιξης του συμπτώματος,

η μείωση της ικανότητας αυτοσυγκέντρωσης τους αναγκάζει τελικά σε αποπροσωποποίηση.

## 3. Σωματική εξάντληση

Στη συνέχεια πολλοί ασθενείς αναγκάζονται να περνούν τον περισσότερο χρόνο τον οποίο θα έπρεπε να είναι ζύπνιοι, κοιμώμενοι. Η αυξημένη υπερφόρτωση του οργανισμού καταπονεί επίσης το ανοσοποιητικό σύστημα. Αυτό οδηγεί σε αυξημένη τάση για λοιμώξεις επιδεινώνοντας τη γενική κατάσταση της υγείας.

## 4. Μείωση της διανοητικής ικανότητας απόδοσης

Χαρακτηριστικό τέλος του Burnout, είναι η δραστητική μείωση της ικανότητας αυτοσυγκέντρωσης και η διανοητική ικανότητα απόδοσης. Ως επακόλουθο οι επαγγελματικές και ιδιωτικές καθημερινές υποχρεώσεις γίνονται μια όλο και πιο δύσκολη υπόθεση, οδηγώντας τους σε αδιέξοδο.

Έρευνες εντοπίζουν μεγαλύτερη επίπτωση του συνδρόμου σε νεότερες ηλικίες, γεγονός που αποδίδεται στη σημαντική διαφορά των προσδοκιών για επαγγελματική αποκατάσταση, σε σχέση με την πολύ λιγότερο ικανοποιητική πραγματικότητα που βιώνουν.

Οι προσπάθειες για την αντιμετώπιση και πρόληψη πρέπει να στηριχθούν σε μια ανθρωποκεντρική λογική που βασίζεται στη δημιουργία μιας ισορροπίας ανάμεσα στις απαιτήσεις της εργασίας και των ανταμοιβών του εργαζόμενου. Είναι πολύ σημαντικό να βρεθούν οι δυνατότητες να βγει το άτομο από τον φαύλο κύκλο του στρες. Είναι απαραίτητο να υπάρχει μια θεραπεία συζήτησης ή ψυχοθεραπεία και κατά κανόνα ειδικά στην αρχή αυτή η προσέγγιση πρέπει να υποστηριχθεί και με φαρμακευτικές ουσίες για να μειωθεί η επιβάρυνση του στρες.

Μία από τις πιο βασικές συσταμένες για την αποτελεσματικότητα των θεραπευτικών ουσιών, αποτελεί η ιδιότητά τους ως προσαρμογόνες ουσίες, καθώς περιέχουν μία πληθώρα φυσικών, βιοενεργών ουσιών που βοηθούν το σώμα να προσαρμοστεί σε καταστάσεις άγχους.

Το άγχος σε κυτταρικό επίπεδο, επιδρά αρνητικά στα αποθέματα ενέργειας. Μία νέα κατηγορία ουσία, οι

προσαρμογόνες ουσίες, επιδρούν θετικά σε κάθε κύτταρο του σώματος και βοηθούν το σώμα να ανακτήσει την ισορροπία του, να αυξήσει το δυναμικό της ενέργειας και να ρυθμίσει το ανοσοποιητικό σύστημα. Οι προσαρμογόνες ουσίες είναι τα μοναδικά γνωστά φυσικά συστατικά, που μπορούν να αυξήσουν την ικανότητα αντίστασης του σώματος κατά του άγχους.

Σπουδαίο ρόλο παίζει η Σεροτονίνη που ονομάζεται «ορμόνη ευτυχίας» και η έλλειψή της οδηγεί σε σοβαρές διαταραχές του κεντρικού νευρικού συστήματος. Ο οργανισμός την παράγει από το αμινοξύ Τρυπτοφάνη. Για αυτό είναι πολύ σπουδαίο να προσλαμβάνει θρεπτικές (πρόδρομες) ουσίες για την παραγωγή της όπως είναι η 5-HTP.

Μία σπουδαία προσαρμογόνα ουσία είναι η Griffonia (Αφρικανικό Μαύρο Φασόλι) που περιέχει 99,5% 5 – HTP (5 – Υδροξυ-Τρυπτοφάνη). Είναι μία πρόδρομη ουσία από την οποία ο εγκέφαλος μαζί με τη βιταμίνη Β6, τη Νιασίνη και το Μαγνήσιο παράγει Σεροτονίνη. Η διαδικασία αυτή είναι περιορισμένη σε πολλούς ανθρώπους ιδιαίτερα με την αύξηση της ηλικίας ή σε μεγάλο και παρατεταμένο στρες. Η έλλειψη Σεροτονίνης δημιουργεί μελαγχολία, φόβους, επιθετικότητα, όρεξη για γλυκά και υδατάνθρακες, αδυναμία μάθησης, ημικρανίες κ.α.

Επίσης σημαντικό ρόλο διαδραματίζει η Rhodiola rosea στην αντίσταση στο σωματικό και ψυχολογικό στρες, βελτιώνει την συγκέντρωση και τη μνήμη και προλαμβάνει τη νοητική εξάντληση. Είναι πολύ χρήσιμη σε περιπτώσεις κατάρτισης μετά από έντονο σωματικό ή ψυχικό στρες. Μπορεί να αντιμετωπίσει τις συνέπειές του όπως: αίσθημα κόπωσης, μείωση απόδοσης στην εργασία, αϋπνία, ανορεξία, ευερεθιστικότητα, υπέρταση, πονοκέφαλο κ.α.

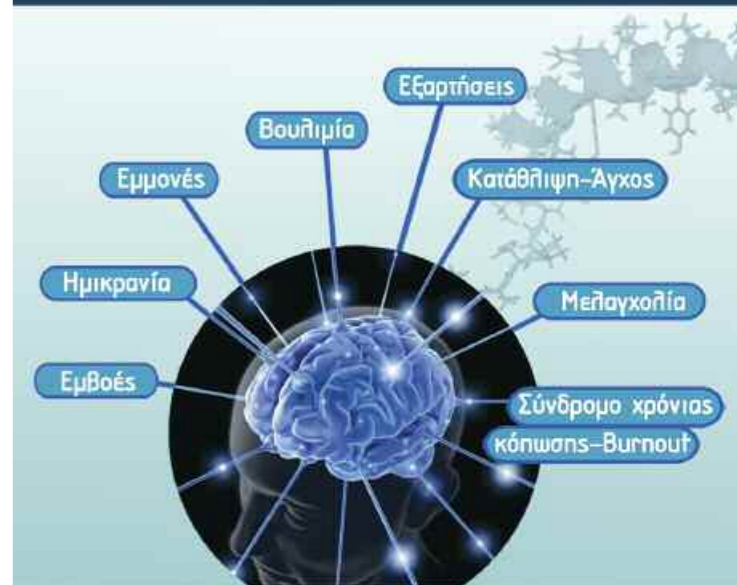
Τέλος μια σειρά από ουσίες όπως η Εσπεριδίνη, οι βιταμίνες Β και το Φολικό οξύ φαίνεται να έχουν σημαντική δράση στη μικροκυκλοφορία, μειώνοντας τον αγγειοσπασμό από το στρες και κατά συνέπεια και τον πόνο από αγγειοκινητικούς ή παρόμοιους σπασμούς με άμεση ωφέλεια στις ημικρανίες.

Η χρήση φυσικών ουσιών στη σύγχρονη φαρμακολογία μπορεί να δώσει άμεσα και μακρόχρονα θετικά αποτελέσματα στο καταπονημένο νευρικό σύστημα του σύγχρονου ανθρώπου, υποστηρίζοντας την αντοχή του και μάλιστα χωρίς παρενέργειες.

Επιστημονική Ομάδα metapharm

**meta·pharm®**

• ΟΡΘΟΚΥΤΤΑΡΙΚΑ ΚΑΙ ΦΥΤΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΑ  
ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ  
• ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΚΛΙΝΙΚΗΣ  
ΜΙΚΡΟΣΚΟΠΙΑΣ



# NEUROCEL

Για την υποστήριξη της  
διανοητικής απόδοσης  
και της ψυχικής ισορροπίας.



Περιέχει:  
Εσπεριδίνη 360 mg, Εκχύλισμα Rhodiola rosea 100 mg,  
Κιτρικά βιοφλαβονοειδή 29,8 mg, Griffonia simplicifolia  
50 mg, Βιταμίνη Β12 5 μg, Βιταμίνη Β6 10 mg,  
Βιταμίνη Β1 10 mg, Ψευδάργυρος 10 mg, Φολικό οξύ  
500 μg.

meta·pharm: 2310 234 768