ప్రభాత
వెలుగు లైఫ్
గురువారం
19.09.2019
www.v6velugu.com

రవి ఆఫీస్‌లో చాలా యాక్టివ్‌గా ఉండేటోడు. ఏ టాస్క్ ఇచ్చినా ఫాస్ట్‌గా, ఎఫిషియెంట్‌గా కంప్లీట్ చేసేటోడు. కానీ, కొన్ని రోజులుగా అతనిలో చాలా మార్పు వచ్చింది. వర్క్‌ప్లేస్‌లో చిన్న చిన్న పనులు కూడా సరిగ్గా చేయలేకపోతున్నడు. లేట్ చేస్తున్నడు. ఎప్పుడూ చూసినా అలసిపోయినట్టు నిరాశగా కనిపిస్తున్నడు. ఎక్కువ పని చేస్తున్నా, పర్సనల్ లైఫ్ లేకుండా పోయిందనే ఫీలింగ్ కలుగుతుందంట. పని మొదలు పెట్టాలంటే విసుగు పుడుతున్నదంట! అంతకుముందున్న క్రియేటివిటీ, స్కిల్స్ మాయమై.. 'ఉద్యోగం ఉంటే చాలు' అన్నట్టు కష్టంగా పని చేస్తున్నడు. 'నేను అప్పటి లెక్క లేను' అని సైకాలజిస్ట్ దగ్గరికి పోయి తన కథంతా చెప్పుకున్నడు. 'నువ్వు బర్నవుట్(నిస్సత్తువ) డిసీజ్‌తో బాధపడుతున్నవ్' అని చెప్పిండు ఆ డాక్టర్.

గుర్తించొచ్చా?

ఇది ఆక్యుపేషనల్ (వృత్తి) పరంగానే ఉంటుంది. అంటే ఉద్యోగం చేస్తున్న సమయంలో తప్ప ఇతర సందర్భాల్లో ఈ బర్నవుట్ ఫీలింగ్ ఎక్కువగా కనిపించదు. 'నాకు బర్నవుట్ డిసీజ్ ఉంది' అని ఎవరికీ వాళ్లు గుర్తుంచుకోవడం కూడా కష్టమే. అయితే క్లోజ్‌గా ఉండే కొలీగ్స్ లేదా బాస్ ఈ డిసీజ్‌ని గుర్తించగలుగుతారు. బర్నవుట్‌తో బాధపడుతున్న వాళ్లు అస్థిరంగా, విసుగ్గా, నిరాశగా ఉంటారు. సరిగ్గా తినరు. టైంకి నిద్ర పోలేరు. వాళ్లను చూడగానే అలసిపోయినట్ల కనిపిస్తారు. తలనొప్పి, వెన్ను నొప్పి, కడుపునొప్పి అని తరచూ సెలవులు పెట్టేవాళ్లలో కొంతమంది నిజానికి బర్నవుట్‌తో బాధపడుతున్నారని చాలా స్టడీల్లో తేలింది.

ఎమోషనల్ సైన్స్

- ఫెయిల్ అవుతున్నట్టు అనిపించడం, తన బలం మీద తనకే సందేహం కలగడం
- ఓడిపోయినట్టు, నిస్సహాయత ఫీలింగ్స్ కలగడం
- నేను ఒక్కడినే అన్నట్టు లోకం నుంచి వేరు పడి.. ఒంటరిగా గడపడం
- పని చేయాలనే ఆసక్తి సన్నగిల్లడం, ఎంత పని చేసినా సంతృప్తి లేకపోవడం

బిహేవియరల్ సైన్స్

- బాధ్యతల నుంచి తప్పించుకోవడం
- కొలిగ్స్ నుంచి వేరుపడటం
- పని చేయడానికి ఎక్కువ టైం తీసుకోవడం
- డ్రగ్స్, ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం
- తమ నిరుత్సాహాన్ని ఇతరుల మీద ప్రదర్శించడం
- పని తప్పించుకుంటూ ఆఫీస్‌కి లేట్‌గా రావడం, తొందరగా వెళ్లడం

బర్నవుట్.. నా పనైపోయింది!

Burn Out

ఎక్కువ టైం పని చేసినప్పుడు.. తన టైమంతా జాబ్‌కే పోతుందని అనిపించినప్పుడు మథనం మొదలవుతుంది. 'నా కోసం నేనేం చేసుకుంటలేను' అని నిరాశ చెందుతాడు. బర్నవుట్ వల్ల పనిలో మునుపటి వేగం కనిపించదు. ఎఫిషియెంట్‌గా పని చేయలేడు. 'ఆఫీస్ నుంచి ఎప్పుడు బయటపడాలా?' అని ఆలోచిస్తుంటాడు. అయితే, బర్నవుట్, ఒత్తిడి రెండూ ఒకటి కాదు. ఒత్తిడి శారీరకంగా దెబ్బ తీస్తే.. బర్నవుట్ ఎమోషనల్‌గా దెబ్బ కొడుతుంది. అందుబాటులో ఉన్న వనరులకన్నా డిమాండ్లు ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు ఎదురయ్యేది ఒత్తిడి. వరల్డ్ హెల్త్ ఆర్గనైజేషన్ (డబ్ల్యుహెచ్‌వో) బర్నవుట్‌ని 'ఆక్యుపేషనల్ డిసీజ్'గా గుర్తించింది. ఈ ఏడాది మే లోనే దాన్ని 'ఇంటర్నేషనల్ క్లాసిఫికేషన్ ఆఫ్ డిసీజెస్' (ఐసీడీ 11)లో కూడా చేర్చింది. అయితే, దీన్ని మెడికల్ కండిషన్ జాబితాలో చేర్చలేదు. అంటే దీనికి ప్రత్యేకమైన మందులేం ఉండవన్నమాట!

బర్నవుట్ అంటే..

ఎడతెగకుండా పని చేసే వర్క్‌ప్లేస్‌లో ఉండే ఒత్తిడిని సరిగ్గా మేనేజ్ చేయకపోవడం వల్ల పుట్టే లక్షణమే బర్నవుట్ అంటారని ఐసీడీ 11లో డబ్ల్యుహెచ్‌వో ఓ నిర్వచనం ఇచ్చింది. ప్రధానంగా మూడు లక్షణాల ఆధారంగా దీన్ని గుర్తించవచ్చని కూడా చెప్పింది.

- లోలోపల తన శక్తి మొత్తం ఖాళీ అయినట్టు, అలిసిపోయినట్టు అనిపించడం
- ఉద్యోగం లేదా పని నుంచి మెంటల్ డిస్టెన్స్ పెరగడం లేదా నెగెటివ్ ఫీలింగ్స్ కలగడం. మొండిగా మారడం వల్ల పని పట్ల వ్యతిరేకత, కోపం, విసుగు, నిస్సత్తువ భావాలు కలగడం.
- ప్రొఫెషనల్ ఎఫిషియెన్సీ తగ్గిపోవడం.

చెక్ చేసుకోవచ్చు...

బర్నవుట్‌తో బాధపడుతున్నట్లు అనిపిస్తే.. తెలుసుకోవడం చాలా ఈజీ! బర్నవుట్‌ని గుర్తించడానికి బ్రిటన్ డాక్టర్లు కొన్ని ప్రశ్నల్ని రూపొందించారు. ఆ ప్రశ్నల్ని మనస్సాక్షిని అడిగి తెలుసుకుంటే.. డౌట్ తీరిపోతుంది.

- పని తగ్గించుకోవాలని సన్నిహితులెవరైనా అన్నారా?
- పని పట్లగానీ, కొలీగ్స్ పట్లగానీ, కస్టమర్స్ పట్లగానీ కోపం లేదా విచారం కలుగుతోందా?
- ఫ్రెండ్స్, ఫ్యామిలీతో తగినంత సమయం గడపలేకపోతున్నామన్న గిల్టీ ఫీలింగ్ కలుగుతోందా?
- సరైన కారణం లేకుండానే ఏడవటం, కోప్పడటం, అరవటం, యాంగ్జైటీకి గురవడం జరుగుతోందా?

ఈ ప్రశ్నలకు ఎక్కువ సార్లు 'అవును' అనే సమాధానం వస్తే.. మారాల్సిన టైం వచ్చిందని అర్థం.

ప్రభాత
వెలుగు లైఫ్
02. గురువారం 19.09.2019
www.v6velugu.com

కవర్ స్టోరీ

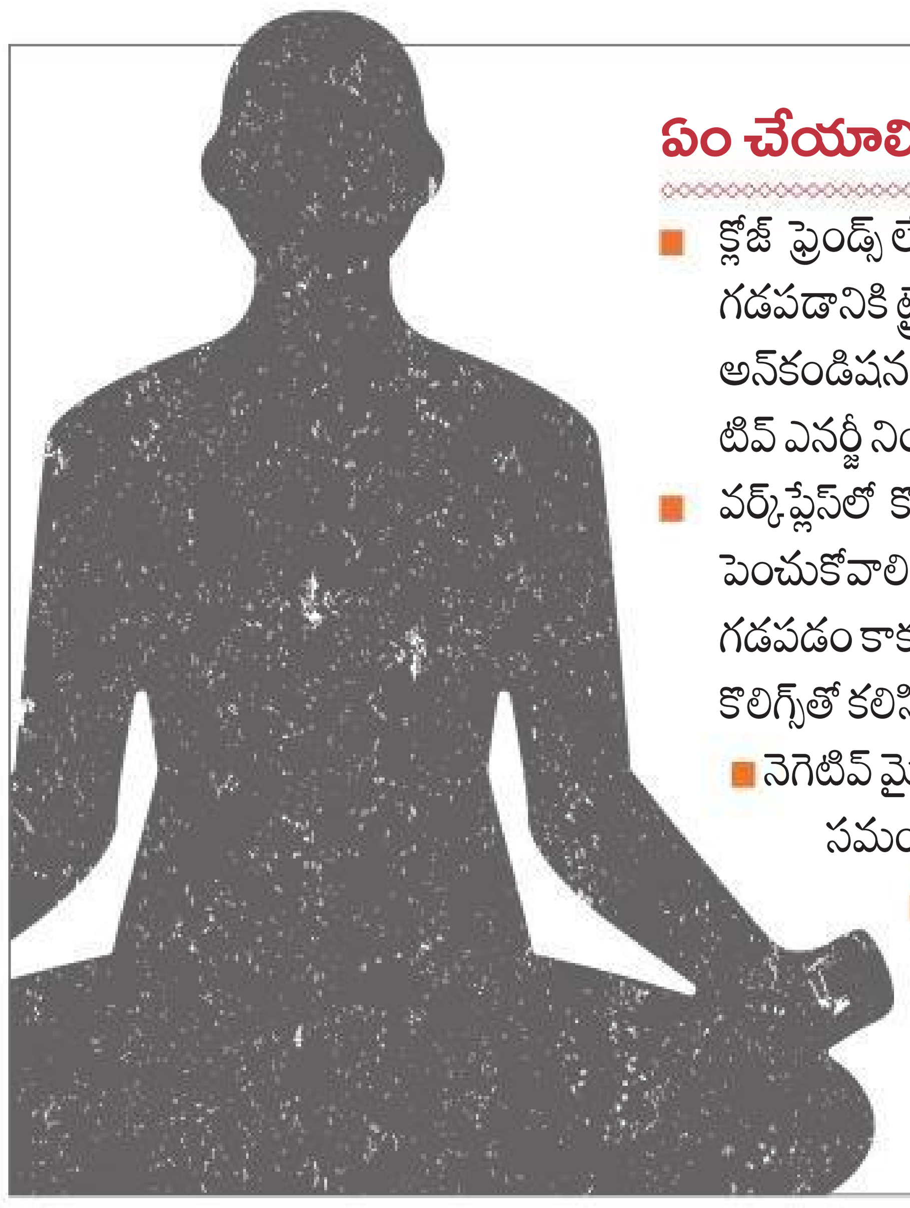
బయటపడండిలా..

బర్నవుట్కి కారణాలు..

- కనీసం రిలాక్స్ కాకుండా, సోషల్గా కలవకుండా ఎక్కువ టైం పని చేయడం
- బాస్ సపోర్ట్ లభించకపోవటం
- పని దగ్గర న్యాయంగా చూడకపోవటం
- బాగా పని చేసినా గుర్తింపు దక్కకపోవడం
- హై ప్రెజర్ ఎన్విరాన్మెంట్లో పని చేయడం
- స్తోమతకు మించి పని భారం ఉండటం
- ఎప్పుడు ఏ పని చేయాలో స్పష్టత లేకపోవటం
- సరైన నిద్ర లేకపోవడం, రిలేషన్షిప్లో పార్ట్నర్ నుంచి సపోర్ట్ లభించకపోవడం, కుటుంబ భారమంతా ఒక్కరే మోస్తుండటం వంటివన్నీ బర్నవుట్కి లైఫ్స్టైల్ తాలూకా కారణాలు.

'నా దగ్గరరికి వచ్చేవాళ్లంతా తాము అంతకు ముందు చాలా బాగా పనులు చేసేవాళ్లమని, సడెన్గా ఇప్పుడు ఆ పనుల్ని సరిగ్గా చేయలేకపోతున్నామని చెప్తుంటారు. మా శక్తి అంతా పోయిందని చెప్తారు' అని సైకోథెరపిస్ట్ డాక్టర్ జాకీ ఫ్రాన్సిస్ వాకర్ చెప్పింది. ఆమె బ్రిటన్లో బర్నౌట్ ట్రీట్మెంట్ స్పెషలిస్ట్. పని ఒత్తిడికి వర్క్ప్లేస్లో ఉండే భయంకరమైన పరిస్థితులే కారణమని అన్నారామె. కంపెనీలు ఖర్చు తగ్గించుకోవాలన్న ఒత్తిడిలో ఉన్నపుడు.. తక్కువ మంది ఎంప్లాయిస్ నుంచి ఎక్కువ ఫలితం ఆశిస్తుంటాయి. కంపెనీలు ఈ సమస్యను గుర్తించి..చర్యలు తీసుకుంటే ఎంప్లాయిస్తో ఇంకా సమర్థవంతంగా పని చేయించుకోవచ్చని వాకర్ చెప్పింది.

రైటర్లు, డైరక్టర్స్ యూట్యూబర్స్ లాంటి క్రియేటివ్ ఫీల్డ్లో ఉన్నవాళ్లే బర్నవుట్ అవుతారని అనుకుంటారు. కానీ, టీచర్లు, డాక్టర్లు, లాయర్లు, ఇంజినీర్లు.. ఏ వృత్తి వాళ్లైనా బర్నవుట్ అవుతారు. సాధారణంగా ఎక్కువ విజయాలు సాధించేవాళ్లు, 'ది బెస్ట్' ఇచ్చేవాళ్లు అధికంగా బర్నవుట్ అయ్యే అవకాశాలు ఎక్కువ. బర్నవుట్కి ఏజ్తో సంబంధం లేదు.



ఏం చేయాలి?

- క్లోజ్ ఫ్రెండ్స్ లేదా పార్ట్నర్తో ఎక్కువసేపు గడపడానికి ట్రై చేయాలి. వాళ్ల ప్రేమ అన్కండిషనల్గా ఉంటుంది కాబట్టి, పాజిటివ్ ఎనర్జీ నిండుతుంది.
- వర్క్ప్లేస్లో కొలిగ్స్తో ఫ్రెండ్షిప్ పెంచుకోవాలి. బ్రేక్ దొరికితే స్మార్ట్ఫోన్తో గడపడం కాకుండా.. కొలిగ్స్తో మాట్లాడాలి. కొలిగ్స్తో కలిసి సోషల్ ఈవెంట్స్లో పాల్గొనాలి.
- నెగెటివ్ మైండెడ్ వాళ్లతో గడిపే సమయాన్ని నెమ్మదిగా తగ్గించాలి.
- సోషల్ సపోర్ట్ గ్రూపుల్లో , ఒకే ఆలోచనలు కలిగిన కమ్యూనిటీతో కలిసి పని చేయాలి. దీని వల్ల ఒత్తిడి, బర్నవుట్ ఫీలింగ్స్ తగ్గుతాయి.
- కొత్తవాళ్లను ఫ్రెండ్స్గా చేసుకుంటూ సోషల్ నెట్వర్క్ని పెంచుకోవాలి.
- ఒకవేళ జాబ్ని ద్వేషిస్తున్నట్టైతే.. జాబ్కి అవతల సంతృప్తి కోసం వెతుక్కోవాలి. ఫ్యామిలీతో, ఫ్రెండ్స్తో ఎక్కువసేపు గడుపుతూ హాబీస్కి పదును పెట్టాలి. ఇలా చేస్తే సంతోషంగా ఉంటారు.
- అప్పుడప్పుడు వర్క్ నుంచి బ్రేక్ తీసుకొని వెకేషన్కి ప్లాన్ చేయాలి. మనసు రీచార్జ్ అవుతుంది.
- రోజులో కొంతసేపు.. టెక్నాలజీ(స్మార్ట్ఫోన్, టీవీ, ల్యాప్టాప్)కి దూరంగా గడపాలి.
- తగినంత నిద్ర పోవాలి. రోజు మెడిటేషన్ లేదా ఎక్సర్సైజ్ని లైఫ్స్టైల్లో భాగం చేసుకోవాలి.

ఫ్రెండ్లీ ఎన్విరాన్మెంట్ కావాలి

డబ్ల్యూహెచ్వో ఐసీడీ 11లో బర్నవుట్ని డిసీజ్గా గుర్తించింది. అయితే, మన దేశంలో దీనిపై రీసెర్చ్ చేయడంగానీ, ఆలోచించడంగానీ తక్కువగా ఉంది. దీని మీద అవేర్నెస్ కూడా అంతగాలేదు. బర్నవుట్ అయినవాళ్లు వర్క్ప్లేస్లో ఎగ్జాస్ట్ అవుతారు. వర్క్ అంటేనే నెగెటివ్ ఆలోచనలు వస్తుంటాయి. ఒత్తిడిని తట్టుకోలేక వర్క్ప్లేస్కి పోవాలంటేనే భయపడుతుంటారు. పని మీద ఇంట్రెస్ట్ చూపించరు. తప్పించుకోవడానికి ట్రై చేస్తుంటారు. వర్క్ పెర్ఫార్మెన్స్ తగ్గిపోతుంది. చాలామందికి వాళ్లు బర్నవుట్ అయినట్టు తెలియదు. ఇక, డాక్టర్లకూ ' వీళ్లు బర్నవుట్ అయ్యారు' అనే ఆలోచన రావడం కొంచెం కష్టమే! 'బర్నవుట్' అని స్పెసిఫిక్గా మనం ఎవరినీ డయగ్నైస్ చేయడం లేదు. ఎందుకంటే మన దగ్గర బర్నవుట్కి కచ్చితమైన గైడ్లైన్స్ ఇంకా రాలేదు. డిప్రెషన్, యాంగ్జైటీకి ట్రీట్మెంట్ ఇచ్చుకుంటూ వెళుతున్నాం . చాలామంది 'నేను ఈ ఉద్యోగం మానేస్తాను' సార్. ప్రెజర్ తట్టుకోలేకపోతున్నాను. హాయిగా వ్యవసాయం చేసుకుంటాను' అని నా దగ్గరకు వస్తుంటారు. అలా వచ్చిన వాళ్లలో చాలామంది వ్యవసాయం మొదలుపెట్టారు కూడా! చాలామంది ఉద్యోగాలు మానేయడం, లేదా వేరే ఉద్యోగాల్లోకి మారిపోవడం, సడెన్గా గవర్నమెంట్ ఉద్యోగాలకు ప్రిపేర్ కావడం చేస్తుంటారు.కొంతమంది ఊరికే గుండె దడ అని కార్డియాలజిస్ట్ని కలుస్తుంటారు. ఈ ఉద్యోగం మానేస్తే ఇల్లు గడవదని, కష్టంగా పని చేస్తుంటారు. వీళ్లంతా బర్నవుట్ పేషెంట్స్ అయ్యే అవకాశం ఉంది. ఒకసారి వాళ్ల హిస్టరీ చూస్తే మనకు అర్థం అవుతుంది. బర్నవుట్కి ఫిజికల్ గా బీపీ పెరగడం, ఒబెసిటీ, ఒళ్లు నొప్పులు కనిపిస్తాయి. మానసికంగా డిప్రెషన్, యాంగ్జైటీ లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. తక్కువమందితో ఎక్కువ పని చేయించడం వల్లే బర్నవుట్ డిసీజ్లు వస్తున్నాయి. బర్నవుట్ నుంచి బయటపడాలంటే వర్క్ ఎన్విరాన్మెంట్ మారాలి. ఫ్రెండ్లీ ఎన్విరాన్మెంట్ ఉండాలి. దీనికి సిస్టమ్ పాలసీల్లో మార్పులు రావాలి. మనవైపు నుంచి దాన్ని ఏం చేయలేం. కౌన్సెలింగ్ తీసుకోవడం, టూర్కి వెళ్లడం, రోజు యోగా, మెడిటేషన్, ఎక్సర్సైజ్ లాంటివి చేస్తే.. బర్నవుట్ నుంచి బయటపడే అవకాశం ఉంది.

డాక్టర్ మయూర్నాథ్రెడ్డి,
సైకియాట్రిస్ట్, ఇనిస్టిట్యూట్ ఆఫ్ మెంటల్ హెల్త్, హైదరాబాద్