

Burnout sa Panahon ng COVID-19

Ginambala ng pandemiyang COVID-19 ang ating mga pang-araw-araw na rutina at ang paraan kung paano natin ginagawa ang ating trabaho. Maaaring magdulot ito ng kapansin-pansing stress at ginagawa tayong lahat na humantong sa burnout.

Ang burnout ay resulta ng malubhang stress na kaugnay ng trabaho na nagdudulot sa atin na makadama ng pisikal at emosyonal na pagkapagod at walang interes sa ating trabaho. Ang patuloy na paghamak at diskriminasyon laban sa mga manggagawa na may kulay ang balat at iba pang naisantabing grupo ay maaari ring magdulot ng malubhang stress at nagtutuloy sa burnout.

Ang hindi napapangasiwaang burnout ay maaaring malubhang apektuhan ang ating kalusugan at kagalingan. Maaari nitong pataasin ang ating peligro na magkasakit at magkaroon ng mga malubhang kondisyon tulad ng depresyon, maling paggamit ng alkohol at droga, at mataas na presyon sa dugo. Maaari nitong negatibong apektuhan ang ating buhay sa bahay at sa labas.

Ang impormasyon na ibinibigay dito ay makakatulong sa iyo na kayanin nang mas epektibo at limitahan ang peligro mo sa burnout.

Alamin ang mga palatandaan at sintomas ng burnout

Ang pagkilala sa mga palatandaan at sintomas ng burnout, karaniwang kombinasyon ng pangkalahatan at kaugnay ng trabaho na reaksiyon sa malubhang stress, ang unang hakbang sa pangangasiwa nito.

Mga palatandaan at sintomas na kaugnay ng trabaho

- Nakadarama ng negatibo at nasisiraan ng loob sa trabaho mo
- Nagiging irritable o mainipin sa mga kasamahan sa trabaho, mamimili at kliyente
- Nahihirapan sa pagsisimula at pagtatapos ng mga gawain na nasa panahon at gumagawa ng mga pagkakamali
- Kulang sa motibasyon, nadarama ang kawalan ng pakikisangkot
- Hindi nasisiyahan sa mga nakamit
- Lumiliban sa trabaho dahil sa sakit na mas madalas kaysa normal na ginagawa mo
- Naiisip ang pag-alis sa trabaho

Iba pang palatandaan at sintomas ng malubhang stress

- Nakadarama na nai-stress, nag-aalala at nababalisa, napupuspos, nabibigo, nalulungkot, nawawalan ng pag-asa o labis ang kalungkutan
- Pagkahapo

- Pagiging irritable
- Nahihirapan sa pagtuon ng pansin
- Nahihirapang matulog
- Gumagamit ng pagkain, mga droga o alkohol upang mas bumuti ang pakiramdam o upang maging manhid sa anupaman

Mga karaniwang dahilan ng burnout

Ang mga elemento sa lugar ng trabaho na maaaring magdulot ng burnout ay kasama ang: kawalan ng kontrol, mga hindi malinaw na inaasahan sa trabaho, hindi gumaganang sistema sa trabaho, mahigpit na lugar ng trabaho, paulit-ulit na gawain, magulong kapaligiran sa trabaho, maraming gawain sa trabaho, at kawalan ng balanse ng trabaho at buhay.

Humaharap tayo ng mga karagdagang dahilan ng burnout dahil sa pandemiya at pagtatrabaho sa malayuan, tulad ng:

- Pag-aalala sa peligro ng pagkahawa sa virus
- Kawalan ng mga hangganan sa pagitan ng buhay sa trabaho at sa bahay at ang kawalan ng pahinga sa trabaho
- Paggamit ng mga bagong kagamitan sa komunikasyon at pakikitungo sa mga teknikal na problema
- Pag-aasikaso sa mga pangangailangang personal at pampamilya habang nagtatrabaho tulad ng pagpapaaral sa mga anak sa bahay at pag-alam o pag-aalaga sa mga mas matandang adulto
- Pakiramdam na hindi ka sapat na nakaaambag
- Kawalan ng katiyakan sa hinaharap ng iyong lugar sa trabaho at/o trabaho
- Kawalan ng panlipunang suporta at puna

Gawin ang mga hakbang na ito upang iwasan ang burnout

Hustong gamitin ang iyong espasyo sa trabaho: Magtalaga ng espasyo sa bawat miyembro ng pamilya upang magtrabaho at matuto. Siguruhin ang espasyo mo sa trabaho na komportable at ideyal na hiwalay sa iyong mga gawain pagkatapos ng trabaho.

Kontrolin ang araw mo: Magkaroon ng hindi pabagu-bagong pang-araw-araw na rutina, magtakda ng mga hangganan sa mga oras ng trabaho, magpahinga sa pana-panahon, magplano at unahin ang mahalaga, magpanatili ng positibong ugali at humingi ng tulong kapag kinakailangan.

Manatiling nakikipag-ugnayan: Makipag-usap sa iyong koponan at kasamahan sa trabaho nang regular at manatiling nakikipag-ugnayan sa iyong sistema ng panlipunang suporta.

Panatilihing malusog at malakas ang katawan mo: Mag-inat at gumalaw-galaw sa pananahon, mag-ehersisyo, huminga ng preskong hangin, matulog nang sapat, magnilay-nilay, kumain nang tama, at manatiling may sapat na tubig ang katawan.

Panatilihing malakas ang isip mo: Alamin kung saan nanggagaling ang stress mo, alamin ang mga reaksiyon mo sa tress, pangasiwaan ang stress mo ng mga malusog na estratehiya na gumagana sa iyo at gawin ang mga bagay na nasisiyahan kang gawin.

Iparating ang paninindigan mo: Kung ang mga pag-uugali na nandidiskrimina at nang-aabuso ay nagdudulot, o nag-aambag sa, pagkadama mong nai-stress, huwag manahimik. Makipagtulungan sa iba na maaaring katulad na apektado at magsama-sama upang iparating ang paninindigan ninyo. Kontakin ang lugar sa trabaho, pamahalaan o iba pang organisasyon upang humanap ng patas na pagtrato at isulong ang isang malawakang pagbabago.

Limitahan ang pagkonsumo mo ng media: Magtakda ng espesipikong oras para sa pagtingin sa balita, limitahan ang oras na ginugugol mo sa social media, at kunin ang impormasyon mo sa mga mapananaligang pinagkukunan ng impormasyon.

Ano ang gagawin kung nakararanas ng burnout

Suriin ang mga opsiyon mo upang bawasan ang stress sa trabaho. Hayagang makipag-usap sa superbisor mo kung paano nakakaapekto ang pandemiya sa iyo at sa trabaho mo. Makipagtulungan sa isa't isa upang humanap ng mga solusyon.

Maghanap ng mga bagong paraan upang pangasiwaan ang stress mo. Kausapin ang mga kasamahan mo sa trabaho, kaibigan at kapamilya, para sa kaalaman kung paano mababawasan mo ang stress mo o pangasiwaan ito nang mas epektibo.

Humingi ng suporta. Huwag maghintay hanggang sa lumala ang mga sintomas mo; itanong ang tungkol sa mga opsiyong mayroon para sa suporta at humingi ng tulong. Kung may akses ka sa programa ng tulong sa empleyado, sulitin ang kanilang mga serbisyo. Makipag-ugnayan sa mga rekurso at propesyonal sa kalusugan ng isip.

Suportang mayroon

NYC Well: Kung sa mga sintomas ng stress ay labis kang napupuspos, maaari kang makipag-ugnay sa mga counselor na may kasanayan sa NYC Well, isang libre at kumpidensyal na serbisyong sumusuporta sa kalusugan ng pag-iisip na makakatulong sa mga New Yorker na humarap sa suliranin. Naririto ang staff ng NYC Well ng 24 na oras sa isang araw, pitong araw sa isang linggo, at makakapagbigay ng maikling counseling at mga referral sa pangangalaga sa mahigit 200 wika. Para sa suporta, tumawag sa 888-692-9355 o makipag-chat nang online.

Komisyon para sa mga Karapatang Pantao ng NYC (NYC Commission for Human Rights): Kung naniniwala kang nadiskrimina ka dahil sa iyong katayuang pang-imigrasyon, pambansang

pinagmulan, o pagiging miyembro sa isa pang pinoprotektahang uri, kontakin ang Komisyon sa **311** o sa 718-722-3131 upang maghain ng reklamo ng diskriminasyon.

Hotline ng Proteksiyon sa Manggagawa (Worker Protection Hotline): Tumawag sa **311** o 212-436-0381 sa mga tanong tungkol sa mga alituntunin sa muling pagbubukas, kalusugan at kaligtasan sa lugar ng trabaho o mag-ulat sa isang employer na hindi sumusunod sa mga kinakailangan sa muling pagbubukas.

NYC Hope: Ang bahay ay hindi palaging ligtas na kanlungan. Maaari kang makakuha ng mga rekurso at serbisyo mismo o tulungan ang mga nakararanas ng karahasan sa pakikipag-date, sa bahay o base sa kasarian. Para sa higit na impormasyon, bisitahin ang nyc.gov/nychope. Para sa kagyat na tulong sa pagpapalano ng kaligtasan, silungan o pansibikong legal o counselling, tumawag sa hotline sa Karahasan sa Bahay na 24 oras ng NYC sa 800-621-4673 (TTY: 866-604-5350). Para sa mga emergency, tumawag sa **911**.

Maaaring baguhin ng Kagawaran ng Kalusugan ng NYC ang mga rekomendasyon habang nagbabago ang sitwasyon.

7.8.20