

SAŽETAK WEBINARA „KAKO SPRIJEČITI I LIJEČITI BURNOUT“

Tjelesno područje

Najbrže se možemo smiriti tako da nekoliko puta duboko udahnemo, ili se protegnemo i zijevnemo.

Život u ravnoteži

Da bismo bili otporniji na stres, trebamo živjeti u ravnoteži, odnosno brinuti se za sljedećih pet područja života:

1. tjelesno područje (fizička aktivnost, odmor, prehrana, kvalitetan san, boravak u prirodi)
2. emocionalno područje (izraziti i proživjeti emocije, povjeriti se ljudima od povjerenja)
3. intelektualno područje (učiti i napredovati u struci i drugim područjima)
4. duhovno područje (produbljivati odnos s Bogom, rasti u spoznaji Boga i vrlinama)
5. međuljudski odnosi (njegovati kvalitetne međuljudske odnose u obitelji i među prijateljima).

Vidjeti sebe Božjim očima

U svakoj zahtjevnoj i teškoj situaciji se treba sjetiti svog identiteta. Bez obzira na okolnosti, ja sam i dalje ljubljeno dijete Božje. Isus na križu je znao svoj identitet. Čak je molio za zločvorne („Oče, ne uzmi im ovo za zlo“).

Više puta ponoviti i prisjetiti se: Ja sam savršeno voljen/a. Ja sam ljubljen/a kći/sin Božji. Bog ima savršen plan za mene.

Smisao patnje

Čovjek može izdržati veliku patnju ako zna njezin smisao. Prvi smisao patnje je naše posvećenje, tj. preobrazba, poput gusjenice koja se preobražava u leptira.

Sv. Katarina Sijenska kaže: „Moraš vjerovati u istinu da štogod Bog daje ili dopušta služi tvom spasenju.“

Nadalje je smisao patnje sjedinjenje s Bogom, predanje svog života i pouzdanje u Božju dobrotu.

Što je veća patnja to je veća i nagrada, ako patnju prihvatimo.

Sv. pismo

Bog nas nikad ne kuša iznad naših snaga. S patnjom će nam dati i ishod da možemo izdržati. „Onima koji Boga ljube sve se okreće na dobro“.

Sirah – „Zlato se u vatri kuša“

Smisao patnje je da nakon što patnju nadvladamo, pomognemo drugima („Iskušani može iskušavanom pomoći“), prvenstveno svjedočenjem i djelotvornom ljubavlju.

Negativne emocije

O naravi emocija trebamo znati da intenzivne emocije traju svega 1,30 min. Nadalje, naše je sjećanje neprecizno; pamtimo samo određene aspekte nekog događaja.

Ako prepričavamo negativne događaje (osobito detalje) više od 3 puta, produbljujemo traumu. U organizmu se kod detaljnog prepričavanja luče isti hormoni kao i u samom stresnom događaju.

Povrh toga nas đavao želi vezati na negativno. On je lažac, kradljivac i ubojica.

Trebamo se svjesno odlučiti da se nećemo vraćati u prošlost i da se nećemo sažalijevati jer to vodi u samosažaljenje i depresiju.

Duhovni lijekovi

- biti svjestan Božje prisutnosti - Bog je uvijek sa mnom. „U Bogu živimo, mičemo se i jesmo.“
- primiti Božju ljubav
- hraniti se Riječju Božjom, ona je lijek. „Nepoznavanje Riječi Božje je nepoznavanje Krista“ (Sv. Jeronim)
- sakramenti, molitva, post
- karitativno djelovanje

Pitanja koja pozitivno angažiraju naš mozak i duh

U teškim situacijama se pitati:

- Zašto je ovo za mene dobro? Što je dobro u ovoj situaciji?
- Koja vrlina mi treba da ovo nadvladam?
- Oče, budi volja tvoja!
- Ja ovo volim!
- Bože, hvala ti za dobro koje dolazi po ovom križu!
- S Bogom nadmoćno pobjeđujem

Pitanja koja trebamo Bogu redovito postavljati:

1. Što trebam naučiti, spoznati u ovoj situaciji?
2. Što trebam učiniti?

Zadatak:

1. Napisati: Čega se u ovom trenutku najviše bojim? Predati to na sv. misi i na križ Kristov, tu patnju sjediniti s Kristovom.
2. Jednu minutu misliti na ono za što sam u ovom trenutku zahvalan/na

Koraci do ozdravljenja od trauma i burnouta

Prekinuti utjecaj predaka (npr. strah od ljudi, strah od budućnosti, neuspjeha) moleći: Krvlju Kristovom neka se prekine svaki negativni utjecaj predaka na mene!

Meditirati muku i križ Kristov

Moliti: Krvi Kristova zaštiti me!

Pokajati se: Oprosti, Oče (navesti što)

Opraštam

Prihvaćam

Odričem se

Zahvaljujem

Proslavi se, Bože!

Isuse, uzdam se u tebe!

Moliti za silu i snagu Duha Svetoga, osobito za krepost snage, vjere, pouzdanja, hrabrosti, mira, radosti, ljubavi itd.

Aktivnosti kojima se otpušta stres

1. fizička aktivnost (lagano znojenje) - luči se serotonin - hormon sreće
2. sunčeva svjetlost
3. dovoljno sna
4. ravnoteža između rada i odmora

Sastavila: Višnja Bartolović, 4.12.2025.

Webstranica: <https://www.visnjabartolovic.com/croatian/homepage>