

SINDROM SAGOREVANJA

Црвени крст Србије
Red Cross of Serbia
1876

AUSTRIAN RED CROSS

Federal Ministry
Labour, Social Affairs, Health,
Care and Consumer Protection
Republic of Austria

International
Partnerships
Austria

Caritas
SRBIJE

Izdavač:
Crveni krst Srbije
Simina 19,
11000 Beograd

Autori:
Nataša Todorović
Milutin Vračević

Adaptacija na jednostavan jezik:
Caritas Srbije

Dizajn i grafička obrada:
Dušan Perić

Godina izdanja:
2026.

SADRŽAJ

Šta je sindrom sagorevanja? 4
Zašto dolazi do sagorevanja? 6
Ko ima veći rizik od sagorevanja? 8
Kako stres utiče na vas? 10
Znaci sagorevanja 12
Promene u ponašanju 16
Kako da prepoznate stres? 18
Kako da brinete o sebi? 20
Zbog čega treba da brinete o sebi? 22
Šta negovatelji često misle? 24
Šta dobijate kada brinete o sebi? 26
Kada je vreme za odmor? 28
Briga o zdravlju 30
Zdrava ishrana 32
Kontakt sa drugim ljudima 34
Odmor i aktivnosti koje volite 36
Kako da se nosite sa osećanjima? 38
Traženje pomoći 42
Podrška porodice 44
Vežbe za opuštanje 46
Prava negovatelja 48



Šta je sindrom sagorevanja?

Šta je sindrom sagorevanja (burnout)?

Sindrom sagorevanja znači veliki umor tela i misli.
Drugi naziv za sagorevanje je burnout.

To stanje nastaje kada osoba dugo trpi stres.
Najčešće je povezano sa poslom ili brigom o drugima.

Sindrom sagorevanja javlja se kada osoba ulaže mnogo truda, ali ne vidi rezultate koje očekuje.

Tada dolazi do iscrpljenosti.
Osoba više nema snage kao ranije.

Ko može imati sindrom sagorevanja?

Sindrom sagorevanja se često javlja kod ljudi
koji pomažu drugima.

To mogu biti:

- zdravstveni radnici
- socijalni radnici
- negovatelji

Sindrom sagorevanja može imati i osoba
koja brine o članu porodice.



Zašto dolazi do sagorevanja?

Zašto dolazi do sindroma sagorevanja?

Sindrom sagorevanja nastaje kada stres traje dugo.

Osoba ima mnogo obaveza.
Nema dovoljno pomoći.

Ponekad su očekivanja previsoka.
To mogu biti lična očekivanja ili očekivanja drugih.

Kako se osećaju negovatelji?

Negovatelji često osećaju veliki pritisak.
Žele da saslušaju osobu koju vole.
Žele da joj pruže potrebnu pomoć.

Ponekad ne mogu da pomognu koliko žele.
Zbog toga mogu osećati jake emocije.

Važno je znati

- Sagorevanje se ne dešava bez razloga.
- To je posledica dugotrajnog stresa.
- To nije slabost.
- To je znak da je osobi potrebna pomoć.



Ko ima večji rizik od sagorevanja?

Ko ima veći rizik od sagorevanja?

Sagorevanje je osećaj velikog umora i nezadovoljstva.
Rizik od sagorevanja može biti veći ako:

- imate velika očekivanja od sebe i drugih,
- želite da sve bude savršeno,
- ne umete da kažete „ne“,
- teško tražite ili prihvatate pomoć,
- stalno stavljate druge ispred sebe,
- mislite da samo vi možete da pružite negu.

Zašto dolazi do sagorevanja?

Briga o drugima može biti teška.
Svaka situacija je drugačija.

Ljudi su takođe različiti.
Ne reagujemo svi isto na stres.

Ali postoje neke zajedničke stvari.
One mogu dovesti do stresa i napetosti.

Pročitajte koje su to stvari na sledećoj stranici.



Kako stres utiče na vas?

Stres može izazvati:

- umor
- bol u telu
- osećaj nemoći
- osećaj krivice
- razdraženost
- tugu

Sve to može dovesti do iscrpljenosti.
Iscrpljenost može trajati dugo.

Od čega zavisi koliko je nega teška?

Iskustvo nege nije isto za sve.

Važno je:

- da li imate pomoć drugih,
- da li ste sami u brizi,
- kakvo je stanje osobe o kojoj brinete,
- koliko dugo traje nega.

Nije isto brinuti nekoliko meseci ili brinuti godinama.
Nije isto brinuti o osobi koja ima demenciju
ili o osobi koja ne može da se kreće.



Znaci sagorevanja u osećanjima

Kako prepoznati sagorevanje kod negovatelja?

Sindrom sagorevanja ima određene znake.
Ti znaci su slični kod većine negovatelja.

Emocionalni znaci pokazuju kako se osećate.
Fizički znaci pokazuju kako se oseća vaše telo.

Emocionalni znaci

Možete primetiti:

- veliki umor tela i misli
- osećaj da ne vredite dovoljno
- loše mišljenje o sebi kao negovatelju
- osećaj da ništa nema smisla
- tugu koja dugo traje

Važno je znati

- Dugotrajna i teška nega povećava rizik od sagorevanja.
- To je posebno važno kada osoba zavisi od tuđe pomoći svaki dan.



Koji su fizički znaci sagorevanja?

Još znakova u osećanjima:

- povlačenje od drugih ljudi
- teškoće u razgovoru
- česta ljutnja i razdražljivost
- nestrpljenje

Raspoloženje se može brzo menjati.
Jedan trenutak ste mirni, a drugi uznemireni.

Fizički znaci

Telo takođe pokazuje umor.
Možete imati:

- probleme sa spavanjem i teško uspavljivanje
- buđenje tokom noći
- osećaj pospanosti
- česte bolesti i glavobolje
- bol u leđima
- otežano disanje i ubrzan rad srca
- drhtanje ruku

Promene su moguće i u ishrani:

- jedete više nego ranije
- ili jedete manje

Može doći i do promene telesne težine.



Koje su promene u ponašanju?

Promene u ponašanju

Sindrom sagorevanja može uticati i na ponašanje.

Možete primetiti:

- rizično ponašanje koje može da ugrozi zdravlje
- češće korišćenje alkohola ili duvana
- uzimanje više lekova nego što je lekar preporučio

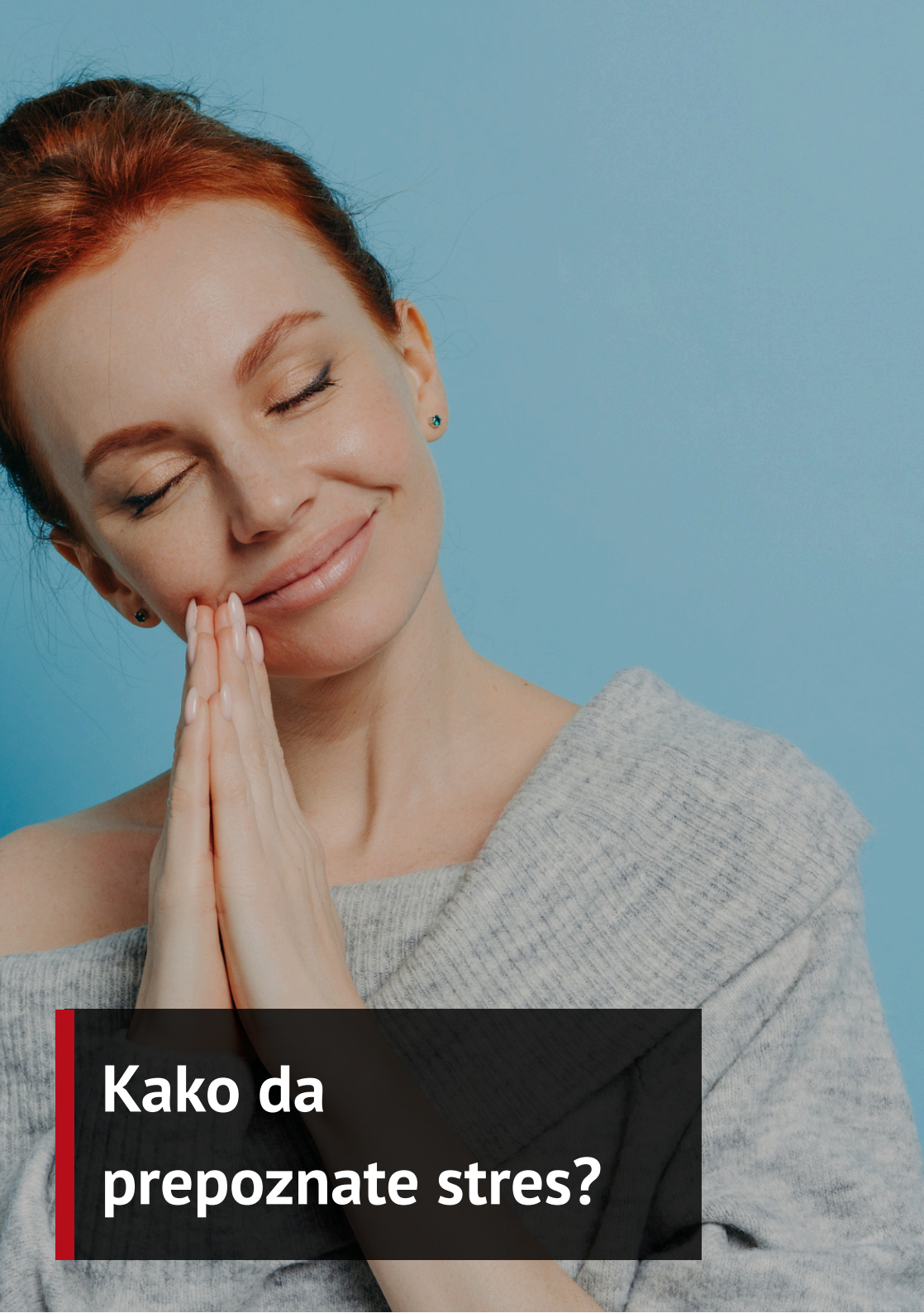
Može se desiti i:

- izostajanje sa posla
- slabija koncentracija
- teže obavljanje svakodnevnih zadataka

Važno je znati

Ovi znaci su upozorenje.
Oni pokazuju da ste umorni
i pod stresom.

To nije slabost.
To znači da vam je potrebna pomoć.



Kako da prepoznate stres?

Naučite da brinete o sebi

Važno je da prepoznate kada ste pod stresom.
Važno je i da primetite kako reagujete.

Obratite pažnju na sebe

Pokušajte da:

- prepoznate znake stresa, sagorevanja ili tuge
- primetite kako se ponašate u teškim situacijama
- se setite šta vas je ranije opterećivalo

Obratite pažnju i na druge

Važno je da primetite promene kod sebe.
Važno je i da primetite promene kod članova porodice.

Ako na vreme primetite problem,
lakše ćete reagovati.

Tako možete sprečiti da problem postane veći.



Kako da brinete o sebi?

Razgovor pomaže

Pričajte sa ljudima kojima verujete.
To mogu biti prijatelji, članovi porodice
ili stručna osoba.

Recite kako se osećate.
To može da vam pomogne.

Naučite kako da se nosite sa stresom

Važno je da znate da postoji način da se stres smanji.
Naučite i da niste sami u tome.

Pronađite šta vama pomaže.

Može da vam pomogne:

- odmor
- razgovor
- šetnja
- vreme za sebe



Zbog čega treba da brinete o sebi?

Negovatelji koji brinu o sebi

Kada brinete o nekome koga volite,
često zaboravite na sebe.
Zaboravite na svoje zdravlje.

Da biste brinuli o drugima, morate brinuti i o sebi.

Zašto je to teško?

Neki negovatelji ne prepoznaju promene kod sebe.
Ne povezuju ih sa sagorevanjem.

Drugi primete te znakove, kao što su glavobolja i razdražljivost.
To su znakovi da je potreban odmor.

Važno je znati

- Ako primetite stres ili sagorevanje, reagujte na vreme.

- Briga o sebi je važna.
  To pomaže i vama i osobi o kojoj brinete.
  To pomaže i članovima vaše porodice.



Šta negovatelji često misle?

Zašto negovatelji počinju da brinu o sebi?

Negovatelji počinju da brinu o sebi
da bi sačuvali zdravlje.
Na taj način brinu i o osobi koju neguju.

Šta negovatelji često misle?

Mnogi misle:

- „Nemam vremena za sebe.“
- „Ne mogu da odem na odmor.“
- „Stalno sam umoran.“
- „Imam previše obaveza.“

Šta se dešava u praksi?

Negovatelj često daje sve više energije,
a da to i ne primeti.

Vremenom zaboravlja na sebe.
To utiče na njegovo zdravlje i na kvalitet nege.



Šta dobijate kada brinete o sebi?

Šta dobijate kada brinete o sebi?

Briga o sebi vam vraća snagu.
Pomaže vam da se osećate bolje.

Kada brinete o sebi:

- imate više energije
- lakše razmišljate
- mirnije donosite odluke
- lakše obavljate svakodnevne zadatke
- imate više strpljenja
- bolje prepoznajete svoje potrebe

Briga o sebi pomaže i drugima.
Kada ste odmorni, lakše pružate negu.
Lakše razgovarate sa osobom koju negujete.
Lakše tražite pomoć kada vam je potrebna.

Briga o sebi nije sebičnost.
Briga o sebi čuva vaše zdravlje.
Male promene mogu mnogo da pomognu.



Kada je vreme za odmor?

Negovatelji treba da brinu o sebi

Kada brinemo o osobi koju volimo,
često zaboravimo na sebe.

Ali važno je da brinemo i o svom zdravlju.
Samo tako možemo dobro da brinemo o drugoj osobi.

Negovatelj ponekad ne primeti da je umoran.
Ne primeti ni promene kod sebe.

Neki znakovi umora su glavobolja, nervoza i umor.
To mogu biti i znakovi sagorevanja.
Tada je važno da napravite pauzu i odmorite se.

Mnogi negovatelji kažu da žele da se više čuvaju jer:

- žele da sačuvaju svoje zdravlje,
- žele da bolje pomognu osobi o kojoj brinu.

Negovatelj često radi sve više i zaboravlja na sebe.
To može da šteti zdravlju negovatelja i kvalitetu nege.

Postoje načini da smanjite stres.
Važno je da naučite kako da pomognete sebi.



Briga o zdravlju

Kako da sačuvate svoje zdravlje

Postoje aktivnosti koje vam mogu pomoći.
Te aktivnosti čuvaju vaše telo i vaše raspoloženje.

Budite aktivni

Kretanje je važno za zdravlje.
Počnite sa 10 minuta dnevno.
Postepeno povećavajte vreme.

Važno je da se krećete tempom koji vam prija.

Možete:

- da šetate
- da vozite bicikl
- da plivate
- da radite lagane vežbe

Možete i da šetate sa osobom koju negujete.
To je dobro za oboje.
Kretanje smanjuje napetost.

Preporuka je 150 minuta fizičke aktivnosti svake nedelje.


Zdrava ishrana

Hranite se zdravo

Jedite raznovrsnu hranu.
Birajte voće, povrće i žitarice.
Pokušajte da manje jedete masnu hranu,
slanu hranu i slatkiše.

Pijte dovoljno vode.
Preporuka je da pijete 6 do 8 čaša vode dnevno.

Smanjite alkohol i kofein

Previše alkohola šteti zdravlju.
Može da oteža brigu o drugima.
Muškarci mogu da popiju dve čaše vina u toku dana,
a žene jednu.

Prestanite da pušite

Pušenje šteti zdravlju.
Nikada nije kasno da prestanete.

Ne pušite u zatvorenom prostoru.
Tako štitite sebe i druge.



Kontakt sa drugim ljudima

Ostanite povezani sa drugim ljudima

Važno je da:

- viđate porodicu,
- viđate prijatelje,
- razgovarate sa njima.

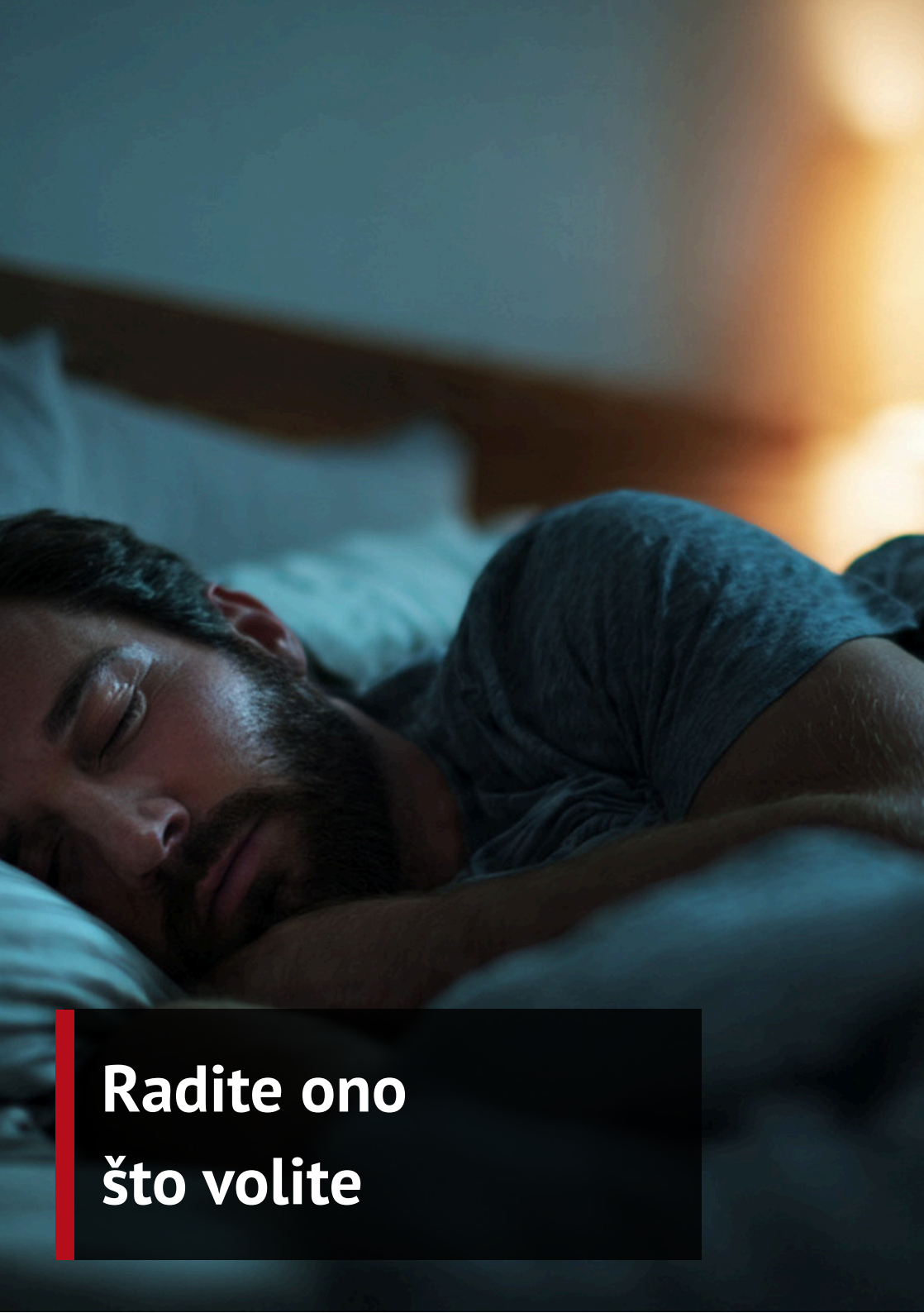
Razgovor pomaže.
Možete dobiti podršku i savet.

Poštujte svoje granice

Ako ste umorni, napravite pauzu.
Tražite pomoć od drugih.

Neko drugi može nakratko da vas zameni.
Pauza vam daje vreme za odmor.
Naučite da tražite pomoć.
Recite jasno šta vam treba.

Ljudi ne znaju uvek kako da pomognu.
Možda nećete uvek dobiti pomoć.
Ali je važno da pokušate.



Radite ono što volite

Zadržite svoje aktivnosti

Ne zaboravite na stvari koje volite.

To mogu biti hobiji, slobodno vreme i interesovanja.
Važno je da postoji ravnoteža.

Odmarajte se i spavajte

Odmor je potreban.
San pomaže telu da se oporavi.
Ako imate problem sa spavanjem,
obratite se stručnjaku.

Izrazite svoja osećanja

Važno je da izrazite emocije.
To možete kroz:

- crtanje
- pisanje
- muziku
- igru



Kako da popravite raspoloženje?

Radite na svom raspoloženju

Pokušajte da prepoznate kako se osećate.

Možete osećati ljutnju, tugu i umor.
To je normalno.
Važno je da to primetite.

Učite i informišite se

Učenje pomaže.
Kada znate više, lakše brinete o drugima.
Učenje pomaže i vama.
Tako čuvate svoje zdravlje.

Kako da se nosite sa emocijama

Negovatelji često osećaju jake emocije.
To mogu biti ljutnja, tuga i osećaj krivice.

Kada ste ljuti

Važno je da znate:

- ponašanje osobe može biti posledica bolesti
- smeta vam ponašanje, a ne osoba

Možete pokušati:

- da smanjite situacije koje izazivaju stres
- da razgovarate sa ljudima koji imaju slično iskustvo



Kako da se nosite sa osećanjima?

Važno je i ovo:

- priznajte sebi da ste ljuti
- izrazite osećanja mirno
- ne gubite kontrolu

Kada ste tužni

Pokušajte da:

- prepoznate kada ste tužni
- izbegavate situacije koje vas dodatno opterećuju

Važno je da nastavite sa aktivnostima koje vam prijaju.

Radite stvari koje vam prijaju, na primer:

- čitanje
- šetnja
- plivanje

Postavite male i realne ciljeve.
Rešavajte jedan po jedan problem.

Pokušajte da vidite dobre strane i zadržite smisao za humor.
Budite fizički aktivni.



Kako da tražite pomoć?

Tražite pomoć

Ne morate sve sami.

Da biste dobro brinuli o drugima, potrebna vam je pomoć.

Važno je da:

- tražite pomoć kada vam treba
- prihvatite pomoć kada je ponuđena

Najviše pomoći dobijaju oni koji jasno kažu šta im treba.
Nemojte čekati da drugi pogađaju kakva vama pomoć treba.

Prihvatite različite načine pomoći

Ljudi pomažu na različite načine.
Neko može više.
Neko može manje.

Važno je da prihvatite pomoć kakva jeste.

Nemojte očekivati da drugi rade isto kao vi.

To može dovesti do nesporazuma i rasprave.



Kako porodica može da pomogne?

Kada pomoć izostane

Ponekad ljudi ne žele ili ne mogu da pomognu.
To može biti teško.

Važno je da to razumete.
Svako ima svoje mogućnosti.

Porodica je važna

Briga o osobi tiče se cele porodice.

Dobro je da razgovarate zajedno.

Možete organizovati porodične sastanke.

Na tim sastancima možete:

- podeliti obaveze
- dogovoriti pomoć
- lakše rešavati probleme

Važno je znati

- Ne postoji jedno rešenje za sve.
- Svaka porodica je drugačija.



Vežbe za opuštanje

Vežbe za opuštanje

Ove vežbe pomažu da se smanji stres.
Pomažu vam da se smirite.

Vežba disanja i opuštanja

Ova vežba vam može pomoći da se opustite i smanjite napetost.

Pratite ove korake:

1. Sedite ili lezite udobno.
2. Zatvorite oči.
3. Dišite polako i mirno.

Zatim pokušajte da zamislite:

1. Mirno mesto, na primer plažu.
2. Zamislite more kako se približava kada udišete.
3. Zamislite more kako se udaljava kada izdišete.

Nakon nekoliko minuta otvorite oči.
Možda vam je teško da zamislite sliku.
To je u redu.
Pokušajte ponovo.
Biće lakše svaki sledeći put.

Radite vežbu svaki dan po nekoliko minuta.
Posebno je korisna kada imate brige i osećate stres.



Koja prava imaju negovatelji?

Prava negovatelja

Imate pravo na vreme za sebe i na aktivnosti koje volite.
Imate pravo da osećate tugu, ljutnju i umor.
To je normalno kada je neko koga volite bolestan.

Imate pravo da donosite odluke koje se vas tiču.
Imate pravo da pitate kada nešto ne razumete.

Imate pravo da tražite pomoć, dobijete savet
i budete poštovani.

Imate pravo da pogrešite.
Imate pravo na razumevanje i oproštaj.

Vi ste važan deo porodice.
Vaš rad ima vrednost, čak i kada to ne osećate.

Imate pravo da učite i na svoje vreme za učenje.
Imate pravo da kažete „ne“.
Ne morate da prihvatite sve zahteve.

Imate pravo na slobodno vreme, predah i odmor.
Imate pravo na druženje sa prijateljima.
Imate pravo da živite svoj život.



Црвени крст Србије
Red Cross of Serbia

CRVENI KRST SRBIJE

Simina 19, 11000 Beograd, Srbija

telefon: +381 11 30 32 125

serbia@redcross.org.rs

https://www.redcross.org.rs