

DOI 10.51558/2490-3647.2021.6.1.375

UDK 159.9:613.86

Primljeno: 01. 11. 2020.

Pregledni rad

Review paper

**Gordana Berc, Sanela Šadić, Ozana Kobić**

## **KAKO POMAGAČI MOGU SAČUVATI SEBE DA BI POMAGALI DRUGIMA I SEBI – IZAZOVI PRIMJENE SELF-CARE KONCEPTA**

Ovaj pregledni rad nudi definiciju i objašnjenje self-care koncepta, odnosno brige o sebi, kao jednom od osnovnih načina razvoja i njegovanja profesionalnih i osobnih kapaciteta te očuvanja zdravih granica između profesionalnog i osobnog života pomagača. U radu se također naglašavaju etičke komponente self-care-a kao imperativa za pomagača u brizi za vlastito mentalno i fizičko zdravlje. Izazovi za razvoj i održavanje vještina i uvjeta za održivost brige o sebi u pomagačkim strukama se opisuje i analizira s aspekta osobne odgovornosti i obveze institucije da osigura zdrave uvjete rada i profesionalnog rasta i razvoja. Upoznavanje self-care koncepta i usporedna analiza data je kroz prikaz različitih, uglavnom inozemnih istraživanja koja su pratila djelovanje self-cara na ukupno zdravlje pomagača i njihove profesionalne učinke. U radu se također opisuju nepovoljne posljedice izostanka vještina self-care-a i aktivnosti koje ga potiču te se naglašavaju negativni učinci na zdravlje pomagača i njegovi radni potencijal. Zaključno se definiraju smjernice za razvoj i održavanje kontinuirane brige pomagača o sebi, važne kako za njegovo zadovoljstvo u osobnom životu, tako i u profesionalnom uspjehu i samoaktualizaciji.

**Ključne riječi:** self-care koncept, pomagačke struke, posljedice nedostatka self-care-a, smjernice za razvoj i održavanje self-care-a

## 1. DEFINIRANJE POJMA SELF-CARE U POMAGAČKIM PROFESIJAMA

Briga pomagača o sebi stalni je proces koji podrazumijeva svjesna nastojanja pomagača da poduzima aktivnosti koje doprinose poboljšavanju i unapređenju njegove dobrobiti na emocionalnoj, duhovnoj, mentalnoj, ali i na fizičkoj razini. Prema tumačenju Britanske asocijacije za savjetovanje i psihoterapiju, kada se govori o pomagačevoj brizi za sebe, radi se o njegovoj osviještenosti vlastitih potreba i njihovom korisnom zadovoljavanju, pri čemu je bitno i uvažavanje percepcije suradnika o višerazinskoj dobrobiti koju je pomagač postigao kroz brigu o sebi. Pomagačeva briga o sebi je važna osobito u kontekstu poslovnih pritisaka kojima su oni redovito izloženi, ali je ta briga o sebi važna i u kontekstu nošenja sa stresnim situacijama iz privatnog života, kao što je suočavanje s teškom bolešću, gubicima, obiteljskim i financijskim stresovima i slično (British Association for Counselling and Psychotherapy - BACP 2018).

Kada se govori o mentalnom zdravlju psihoterapeuta, samopodrška i briga o vlastitom zdravlju u profesiji psihoterapije prepoznata je kao etička odgovornost, što pretpostavlja da psihoterapeuti proaktivno primjenjuju učinkovite strategije za očuvanje vlastite dobrobiti u najširem smislu kako ne bi ugrozili svoje profesionalne kapacitete i terapijske ishode (Norcross i Guy 2007). Ukoliko psihoterapeut uoči da njegovi profesionalni kapaciteti za rad u psihoterapiji bivaju ometani poslovnim opterećenjem tada moraju intervenirati kako bi obnovili svoje potencijale za učinkovit rad s korisnicima (Corey 2005).

### *1.1. Self-care kao etički imperativ*

Za sve pomagačke struke self-care se javlja kao etički imperativ, jer su pomagači po svom profesionalnom opredjeljenju obvezni brinuti o svojoj dobrobiti kako bi bili u mogućnosti brinuti o drugima. Međutim, primarni imperativ postaje manje izvediv, vrijedan i moguć ukoliko briga o vlastitoj dobrobiti kod pomagača izostane (Irvin 2009). Self-care koncept predstavlja važan dio etičke prakse profesionalnih pomagača te zbog svog složenog značenja i primjene zahtijeva posebnu pažnju i pojašnjenje. Kako bi se self-care što bolje upoznao i bio što jasniji samim pomagačima uspostavljen je etički okvir koji se sastoji od šest načela kojima se nastoje dati jasne smjernice što self-care predstavlja i kako ga na što boji način provesti. Od spomenutih etičkih načela najvažnije je samopoštovanje pomagača koje podrazumijeva poticanje samo-

spoznaje, introspekciju, njegovanje vlastitog integriteta i brigu o sebi. Ovo načelo omogućava pomagaču da primijeni ostalih pet načela, a to su ona koja su usmjerena na očuvanje njegovog osobnog blagostanja. Kao prvo to je (a) samopouzdanje, odnosno povjerenje u učinkovitost vlastitih resursa i spoznaja da pomagač može računati na njih u, primjerice, situacijama aktivne samopodrške i samovrednovanja. Zatim (b) načelo autonomije osobe koje podrazumijeva da osoba može u svom profesionalnom radu donijeti odluke koje su za nju dobre i ispravne, uključujući i one koje se odnose na odbijanje pojedinih poslovnih ponuda i odnosa, a sve kako bi zaštitila svoju profesionalnu i osobnu dobrobit. Tu je i načelo koje se odnosi na višerazinske koristi od posla odnosno (c) dobročinstvo posla, tj. svjesnost pomagača o tome koliko dobrog posao donosi pomagaču za osjećaj profesionalnog ispunjenja i samoaktualizacije. Osim toga, u ovu skupinu načela spada i načelo (d) ne-štetnosti posla koje podrazumijeva da pomagač može što realnije procijeniti je li njegov posao toliko naporan da utječe na njegov privatni, odnosno obiteljski život. Posljednje, ali ne manje važno načelo odnosi se na (e) pravičnost koja podrazumijeva pravedan odnos pomagača prema sebi na način da si pošteno prizna da li tijekom svog rada pruža uslugu prema regularnim standardima za vrlo mali prihod (BACP 2018).

Ovim načelima koje zastupa Britanska asocijacija za savjetovanje i psihoterapiju (2018) vrijedi dodati još jednu bitnu komponentu u spektru etičkog poimanja self-care-a a to je odgovornost pomagača. Ona se u ovom kontekstu prije svega odnosi na pružatelje usluga savjetovanja i psihoterapije, pri čemu se najveći naglasak stavlja na obvezu savjetovatelja da poduzmu sve što je potrebno kako bi pratili svoje psihološko i fizičko zdravlje, da traže profesionalnu pomoć i podršku kada procijene da im je ona potrebna te da održavaju zdravu ravnotežu između rada i drugih aspekata svog života.

## **2. ISTRAŽIVAČKE SPOZNAJE O SELF-CARE KONCEPTU**

Istraživački interes problema sagorijevanja na poslu posljednjih nekoliko desetljeća zaokuplja pažnju istraživača i struke iz više razloga. Baviti se problemom sagorijevanja je veoma značajno, međutim, takva saznanja po sebi samo su dio rješenja problema. Rezultati takvih istraživanja, dakako, mogu poslužiti u kreiranju politika u cilju osnaživanja zaposlenika kroz brigu o sebi. Profesionalno funkcioniranje uvjetovano je nizom faktora, koje često nije moguće isključiti, ali je moguće razvijati odgovore na ove stresore. Profesionalni stres neizostavan je dio svake profesije, posebno onih zanimanja u kojima se rezultati rada ne mogu jasno vidjeti niti vrednovati. Za-

pravo je danas jako malo zanimanja čiji su rezultati rada izravno vidljivi, što je posebno slučaj sa uslužnim djelatnostima. Družić-Ljubotina i Friščić (2014) upozoravaju na rezultate brojnih istraživanja koja upućuju na dodatnu izloženost stresu pomažućih profesija među kojima su socijalni radnici, medicinske sestre, psiholozi i nastavnici.

Brojna empirijska istraživanja dolaze do saznanja da socijalni radnici imaju „tendenciju doživjeti višu razinu stresa i sagorijevanja na radnom mjestu od mnogih drugih profesionalnih skupina“ (prema Družić-Ljubotina i Friščić 2014: 6). Koliko je stanje ozbiljno govori činjenica da je životni vijek socijalnog radnika za oko osam godina kraći od drugih pomažućih profesija poput liječnika i medicinskih sestara (Družić-Ljubotina i Friščić 2014). Početnički entuzijazam kod pomagača, prisutan kod značajnog broja profesionalaca koji imaju prevelika očekivanja i idealiziraju zanimanje, čini ih kandidatima za sagorijevanje (Friščić 2006).

Nekoliko je razloga zbog kojih su socijalni radnici kontinuirano izloženi stresu: opterećenost brojem slučajeva, administrativna opterećenost, loši uvjeti rada, potplaćenost, izostanak sustavne podrške, nesigurnost na poslu te nesrazmjer između većeg broja zahtjeva klijenata i kroničnog nedostatka financijskih sredstva usmjerenih za ovaj resor. Navedeni čimbenici proizvode kontinuirani osjećaj nelagode pa i krivice da nisu ispunili profesionalni zadatak. Ovome se najčešće može pridružiti i kultura usluživanja i zanemarivanja vlastitih potreba. Naučeno uvjerenje koje dolazi iz okruženja, posebno kada se radi o ženama koje čine većinu zaposlenika u ovom području, jedno je od osjetljivijih pitanja. Vjerovanje da je briga o sebi sebična, za posljedicu ima da se ona ne nalazi na listi prioriteta.

Profesionalci iz pomažućih profesija u principu rade takav posao koji je usmjeren na davanje, zbog čega Guy (2000) upozorava na fenomen koji naziva „kulturom jednosmjerne brige“ (Posluns i Gall 2019). Briga o drugim osobama zahtijeva određenu razinu empatije i strpljenja, bez očekivanja da će za to dobiti nešto zauzvrat od svojih klijenata. Ovakve situacije u kojima se uspostavljaju i održavaju jednosmjerni odnosi zahtijevaju značajan napor i energiju, što sa sobom donosi stres, profesionalno sagorijevanje i općenito nepovoljan utjecaj na psiho-fizičko zdravlje stručnjaka (Posluns i Gall 2019).

Neka istraživanja (prema Posluns i Gall 2019) donose saznanja o problemu zapostavljanja brige o sebi, posebno u području mentalnog zdravlja. Tako je Bettney (2017) identificirala probleme povezane s velikim brojem slučajeva i negativnog radnog okruženja kao dodatne stresore. S obzirom na prisutnost višestrukih stresora, ne čudi da praktičari prijavljuju visoku razinu stresa (Posluns i Gall 2019). Pored emo-

cionalne iscrpljenosti, depersonalizacije i smanjenog osjećaja osobnog postignuća (Martinko 2010), profesionalno sagorijevanje stručnjaka može utjecati na percepciju vlastite vrijednosti, identiteta, pogleda na svijet, osnovna uvjerenja, percepciju i pamćenje, osobni razvoj i opću dobrobit (Posluns i Gall 2019).

### **3. SMJERNICE KAKO POMAGAČI MOGU RAZVITI VLASTITI SELF-CARE**

S obzirom na visoku razinu višestruke zahtjevnosti posla pomagača, od razine odgovornosti, kognitivne angažiranosti do emocionalne preopterećenosti, koja može utjecati i na kvalitetu privatnog života pomagača, razvoj i održavanje self-care-a od iznimnog je značaja. U tom kontekstu određene osobine ličnosti mogu doprinijeti kao adekvatni antistresori, a to su osobne karakteristike koje mogu pomoći u stvaranju pozitivne slike o sebi i svijetu, korištenje resursa iz socijalne podrške kao i izvori snage za suočavanje sa stresorima poput smisla za humor, strpljenja te mogućnosti kontrole nad situacijom (Brajković 2006). S druge strane, Theriault i Gazzola (2006) naglašavaju da je za pomagače koji žele razviti učinkovit self-care važno osvještavanje osjećaja nesposobnosti na poslu i učenje postavljanja zdravih granica u poslu.

Lin i Wilson (2019) pojašnjavaju da s obzirom na razinu radnog stresa i profesionalnog izgaranja pomagača te zastupljenost prakse samopomoći postoje dvije glavne kategorije samopomoći, a to su individualna briga o sebi i profesionalna samopomoć na radnom mjestu. Što se tiče individualne brige o sebi, Bickley (1998; prema Lin i Wilson 2019) opisuje prakse samopomoći kao skup samoinicijativnih ponašanja koja promiču dobro zdravlje i dobrobit. Uobičajena strategija individualne brige o sebi prema brojnim autorima odnosi se na cjelovit i uravnotežen načina života. Tako su Norcross i Guy (2000) u tom kontekstu naglasili važnost opuštanja, fizičke aktivnosti poput vježbanja i održavanje zdravih međuljudskih odnosa. U studiji Killiana (2008) utvrđeno je da je za kliničar koji rade s osobama koje su preživjele traumu važno održavanje kvalitetnih društvenih odnosa s prijateljima i obitelji, posvećenost rekreaciji kroz vježbanje te usmjerenost na vlastitu duhovnost (prema Wicks 2008). Na ovome tragu Puterbaugh (2008) je, referirajući se na savjetovatelje koji rade s korisnicima s gubicima, naglasio važnost holističkog pristupa u prepoznavanju učinkovitog self-care-a pomagača koji je uključivao posvećenost pomagača svojim fizičkim potrebama poput redovitog spavanja, jela i fizičke aktivnosti, odlazak u prirodu, posvećenost duhovnosti i molitvi te prisutnost stalne profesionalne i socijalne podrške (prema Wicks 2008).

Svakodnevna emocionalna i kognitivna posvećenost i davanje pomagača u njihov posao zahtijeva određeni vid predaha i odmora u privatnom životu. Prema Owenu (1993), pozitivne reakcije pomagača u suočavanju s profesionalnim stresom uključuju povećani interes za aktivnosti izvan posla kao što su sport, različiti hobiji kroz koje je moguće dobiti novu energiju i obnoviti svoje iscrpljene potencijale. Topić (2016) navodi i druge tehnike relaksacije koje savjetovatelji mogu koristiti u privatnom životu kao što su: progresivna relaksacija, autogeni trening, meditacija, masaža, akupunktura, joga, tjelovježba, pravilno disanje i slično. Sve navedene tehnike su na različite načine povezane s uspostavljanjem ravnoteže i stabilnosti te djeluju kao svojevrsne strategije samopomoći. Povezanost između osobnih karakteristika terapeuta i kvalitete njihovih odnosa s korisnicima uočava se kroz savjetovateljevu sposobnost uspostavljanja odnosa bez straha od bliskosti, percepciju socijalne podrške i kvalitetu privatnih odnosa (Nissen-Lie, Havik 2013).

Ono što također pomaže u nošenju sa radnim preopterećenjem i spada u učinkovite strategije self-care-a je aktivacija zdravog narcizma koji potiče svjesnost pomagača/savjetovatelja o vlastitim kompetencijama i postignućima, jer podsjeća pomagača koliko je uspjeha do sada postigao i koliko je do sada truda uložio u svoj posao. Drugim riječima, zdravi narcizam pomaže pomagačima da ne izgube perspektivu smisla ulaganja u posao kako na razini kvalificiranog tako i vremenskog ulaganja koji se često javlja kada se osoba usredotoči isključivo na neuspjehe i nedostatke (Owen 1993).

Kao dopuna ovim smjernicama za postizanje učinkovitog self-care-a Wicks (2008) nudi popis komponenti psihičkog „kapitala“ pomagača kao doprinos privatnog života poslovnom a to su: 1) Smijeh – promjena perspektive i pogleda na sebe kao savjetovatelja te sposobnost optimističnog stava prema nedaćama; 2) Vrijednosti – znanje i razlikovanje onoga što nam je bitno od onoga što nije; 3) Kontrola – spoznaja i razlikovanje onoga što možemo od onoga što ne možemo kontrolirati; 4) Samopouzdanje – vjera u vlastite sposobnosti je ključna iako se u poslu često mjeri samo rezultat, a da nam promakne koliko smo dobroga napravili po putu do konačnog ishoda; 5) Sudjelovanje – aktivna participacija u nečemu što osoba smatra za sebe zanimljivim i važnim; 6) Grupa podrške – imanje kruga ljudi kojima je stalo i koji su izvor podrške kroz kontakte telefonom, pisanje, druženje; 7) Bijeg – mogućnost da nekada „pobjegnemo“ od svega (čitanje novina, gledanje filmova, šetnje, ribolov...); 8) Spontanost – neočekivana promjena usred dana ili tjedna može učiniti život zabavnijim i bogatijim nego čekanje godišnjeg odmora; 9) Opreznost s negativnostima – pažljivo korištenje unutrašnjih monologa za prepoznavanje osobnih negativnih misli i osjećaja, vlastitih unutrašnjih rečenica, samoohrabivanje.

Pored navedenih korisnih smjernica, ono što se također smatra dodanom vrijednošću za postizanje učinkovitog self-care-a je samostalno provedeno vrijeme koje može obogatiti osobu te joj pružiti mogućnost za brojne pozitivne učinke kao što su obnova vlastitih snaga, promišljanje o smislu i svrsi, preispitivanje sebe i vlastitih odluka, pronalaženje mira, razvijanje samosvijesti. U konačnici treba si dati stanku od posla. Općenito govoreći, razdoblja samoće potrebna su svakoj osobi, a osobito pomagačima zbog očuvanja i jačanja mentalnog zdravlja te stabilnosti koju osoba na taj način pronalazi u sebi i riznici svojih unutarnjih snaga, a koje se nerijetko prelijevaju u odnose s korisnicima (Wicks 2008).

Istraživanje koje su proveli Lin i Wilson (2019) sa iskusnim savjetovateljima o učinkovitosti njihovog self-care-a pokazalo je da su im je izvan posla važno zadovoljiti potrebe za užitkom, kreativnošću i zabavom poput gledanja filmova i televizije, slušanja glazbe, druženja s obitelji i prijateljima te uključivanje u različite grupe sa zajedničkim interesima. Njihovi rezultati su također pokazali da je savjetovateljima za učinkovit self-care bilo važno da imaju strast prema poslu, da su zadovoljni s poslom, da su realni u svojim očekivanjima te da ostanu pozitivni u svojim razmišljanjima, da vjeruju u sebe, da imaju dobar smisao za humor u izazovnoj ili stresnoj situaciji te prije svega da načelno imaju "pozitiva" stav. Ono što je u navedenom istraživanju savjetovateljima također bilo važno u održavanju njihovog self-care-a jeste da vjeruju u sposobnosti, unutarnje snage i mudrosti svojih klijenata za donošenje odluke o promjeni.

Vezano uz dostupnost i primjenu self-care principa na radnom mjestu postoje različiti oblici profesionalne pomoći namijenjeni profesionalnim pomagačima, a to su edukacija, konzultacije, psihoterapija, psihološke krizne intervencije, rasterećenje i supervizija. Ovdje treba napomenuti da se profesionalci, kad se nađu u potrebi za profesionalnom pomoći poput psihoterapije, ipak rijetko odlučuju za tu opciju iako imaju puno znanja o koristima psihosocijalne podrške. Unatoč tome što je utvrđeno da je pomagačima potrebna profesionalna pomoć poput supervizije, i dalje u praksi ne postoji sustavna primjena supervizije kao načina profesionalnog razvoja kroz osnaživanje, podršku te osobni rast i razvoj. Stoga je supervizija jedna od ključnih metoda pomaganja profesionalnim pomagačima, čije uvođenje na sustavnoj razini s kontinuiranim i cikličkim osiguranjem njene primjene u različitim resorima predstavlja nezaobilaznu komponentu razvoja učinkovitih postupaka pomagača u brizi o sebi.

#### **4. IZAZOVI SELF-CARE-A: ZAŠTO JE TAKO TEŠKO BRINUTI O SEBI?**

Ulaganje u zdravlje profesionalaca u socijalnim uslugama je odgovornost sistema i menadžmenta. Jedan od načina realiziranja te brige je svakako supervizija, koja omogućuje stručnjacima rast i razvoj u profesionalnom i osobnom smislu. Za njenu provedbu potrebne su zakonske pretpostavke kojima se definiraju uvjeti provedbe. Zakonska rješenja u regiji su različita, od onih koja je određuju kao fakultativnu, što ostavlja dosta prostora u tumačenju i razumijevanju njenog značaja, pa do obilgatnih s vrlo jasnim sistemskim rješenjima. Bilo kako bilo, supervizija je zapravo samo dio rješenja izrazito složene problematike s kojom se suočavaju stručnjaci u socijalnim uslugama. Drugi načini brige o zaposlenicima, ali i podizanje svijesti o načinima samozaštite, otvaraju druga važna pitanja.

Literatura na temu self-care\_a može se klasificirati u dvije kategorije i to na individualnu i profesionalnu brigu o sebi (Lin, Wilson 2019). Briga o sebi je danas poznata kao važan aspekt brige o mentalnom zdravlju i sprečavanju profesionalnog sagorijevanja. Namjera poduzimanja niza mjera u cilju samozaštite nije sebična, kako bi se moglo pomisliti, već je to ozbiljna investicija i briga za klijente. Pružanje pomoći i briga za klijente su profesionalna i etička obveza pomagača. Stoga, je potrebno imati na umu da je pružanje profesionalne podrške za osobni i poslovni rast i razvoj profesionalaca važno koliko za profesionalca, toliko i za korisnika.

Kanadski etički kodeks psihologa (Kanadsko psihološko udruženje 2017) naglašava važnost brige o sebi, kako bi se spriječilo sagorijevanje i problemi ovisnosti koji mogu voditi prema oslabljenom prosuđivanju pomagača uz mogućnost nanošenja štete korisniku. Stoga se briga o sebi smatra etičkom obvezom stručnjaka za mentalno zdravlje. Dokazano blagotvorno djelovanje brige o sebi snažan je argument u prevenciji i očuvanju mentalnog zdravlja pomagača. Nažalost, istraživanja pokazuju da intervencije u cilju reakcije na sagorijevanje praktičara imaju ograničen ili nikakav utjecaj na mentalno zdravlje praktičara (prema Posluns i Gall 2019). Ovakva saznanja mogu se koristiti u cilju kreiranja preventivnih mjera i očuvanja mentalnog zdravlja stručnjaka. Stoga je podizanje svijesti o postojanju rizika i opasnostima koje oni nose po zdravlje pomagača, prioritetan korak u cilju poduzimanja daljih aktivnosti s ciljem zaštite mentalnog zdravlja. Prepoznavanje problema i postojanje svijesti znači samokritičan odnos i kontinuirano praćenje ne samo potreba klijenata, nego i vlastitih potreba. Stručnjaci trebaju imati sposobnost prepoznavanja vlastitih kapaciteta i procijeniti kada je potrebno poduzeti mjere i pobrinuti se o sebi. Prepoznavanje čim-



benika koji djeluju na njegovo funkcioniranje je trenutak gdje počinje rješavanje problema. Stoga je samorefleksija neophodna u osmišljavanju daljih koraka i vještina u zaštiti mentalnog zdravlja. Visoka razina samosvijesti povezana je sa nižom razinom emocionalne iscrpljenosti, sagorijevanja, većeg osjećaja zadovoljstva u radu i sposobnosti održavanja emocionalne ravnoteže u teškim situacijama (prema Posluns i Gall 2019). S druge strane, nedostatak samosvijesti povezan je sa sagorijevanjem.

Self-care je osobni odgovor na stres koji je uglavnom vezan za posao i poslovno okruženje. Važni čimbenici koji djeluju na percepciju osobnog rasta, razvoja i ulaganja u sebe su sama sredina i kulturološke vrijednosti. Brinuti o sebi je imperativ suvremenog čovjeka kako bi zaštitio svoje mentalno zdravlje i sačuvao emocionalnu stabilnost. Neki od načina prevencije ili strategija samopomoći razvijaju se prema individualnim sklonostima kroz različite hobije. Dosadašnja istraživanja pronalaze snažnu vezu između zadovoljstva na poslu i profesionalnog sagorijevanja. Za ovako težak posao ne postoji adekvatna novčana naknada, kao ni društveno priznanje. Ovim poslom se bave entuzijasti koji vjeruju da rade plemenit i human posao i da na taj način pomažu ne samo klijentima, nego i cjelokupnom društvu. Međutim, vremenom emocije i entuzijizam splasnu zbog čega je potreban sistem podrške stručnjacima i briga za njihovo mentalno zdravlje. Stručnjaci koji rade s urgentnim životnim situacijama njihovih klijenta, teškim životnim pričama, gubicima, napaćenim ljudima koji žive u teškim okolnostima, rade ozbiljan i težak posao. Jedno od sustavnih rješavanja problema od strane uprave radne organizacije ili još bolje resornih ministarstava mogu biti rasterećenja zaposlenika na manje stresne poslove, kao i povremene rotacije zaposlenika na različite poslove unutar radne organizacije.

Jedno od rijetkih istraživanja na ovu temu su radili Lin i Wilson (2019). Oni su proveli kvalitativno-kvantitativno istraživanje sa osobama koje se bave savjetodavnim radom, a u intervjuima su se iskristalizirale tri glave teme:

1. Usprkos nekim zajedničkim obilježjima, svako ima jedinstven način brige o sebi;
2. Self-care nije samo ono što rade, nego i ono što misle;
3. Self-care je putovanje koje se vremenom mijenja kako i osoba uči i razvija se. (str.124).

U navedenom istraživanju većina ispitanika je brinula o svom fizičkom, psihičkom, emocionalnom i duhovnom zdravlju, na način da se hrane zdravo, da imaju neki oblik fizičke aktivnosti, dobre odnose sa drugim ljudima, imaju neki oblik za-

bave. Pozitivna energija neophodna je za funkcioniranje ne samo stručnjaka, njegovog posla, nego i njegovog klijenta, kolega na poslu, pa i njegove obitelji. Prevencija u vidu brige o sebi povezana je sa većim osjećajem osobnog postignuća i manjom tendencijom depersonalizacije i emocionalne otuđenosti. Zapravo,iskusni stručnjaci za mentalno zdravlje ili terapeuti vide samopomoć kao ključni aspekt profesionalnog funkcioniranja. Naime,iskusni i zreli psihoterapeuti vode brigu o sebi i poduzimaju „preventivne mjere kako bi zaštitili ono što smatraju [svojim] najvažnijim terapijskim alatom: sebe (prema Posluns i Gall 2019: 4).

Pažnja menadžmenta prema stručnjacima najčešće je usmjerena na izgradnju profesionalnih kompetencija, dok je pitanje brige o sebi i samopomoći najčešće potpuno zanemareno. Imajući na umu ovu činjenicu potrebno je razvijati i druge mehanizme osnaživanja profesionalaca. Educiranje stručnjaka o važnosti ovog pitanja može biti početna investicija u ljudske resurse. Međutim, samoeduciranje najčešće ne donosi najbolje rezultate. Kao što velike korporacije ulažu u svoje stručnjake pa im je čak i na poslu dostupno niz rekreativnih sadržaja, ovakve ideje se mogu prenijeti i u socijalne službe. Moguće je u budžetima radnih organizacija planirati sredstva za brigu o zaposlenicima kroz npr. uplaćivanje godišnjih karata za korištenje nekih od rekreativnih i/ili kulturnih sadržaja. Takvi programi bi zasigurno imali pozitivne efekte na psiho-fizičko zdravlje uposlenika u socijalnim uslugama, ali i stvarali nemjerljiv osjećaj o vlastitoj vrijednosti jer njihovi poslodavci brinu o njima. Ovo je posebno važno uzme li se u obzir činjenica da se radi i potplaćenju profesiji.

## **5. NEPOVOLJNE POSLJEDICE IZOSTANKA BRIGE O SEBI**

Kod djelatnika pomažućih profesija ukoliko se ne primjenjuju učinkovite self-care strategije najčešće javlja profesionalni stres, koji je jedan od najznačajnijih čimbenika koji vode u sindrom sagorijevanja odnosno burnouta. Pri tome se sagorijevanje definiira kao stanje preopterećenosti ili frustracije izazvane prevelikom privrženosti i odanosti nekom cilju, a istovremenom nemogućem savladavanju određenog cilja kako u sadržajnom tako i u vremenskom aspektu (Jeleč 2008). Pomagači koji su više izloženi sindromu sagorijevanja na poslu su oni koji se iznimno posvećuju svom poslu i koji su suočeni s visokim očekivanjima od strane poslodavaca i od sebe samih, oni koji idealiziraju svoje zanimanje težeći savršenstvu izvedbe radnih zadataka te oni koji teško postavljaju granice između privatnog i poslovnog života. Neučinkovita organizacija rada u radnoj sredini te nesuradni i narušeni odnosi između djelatnika kao i profesionalna izolacija također doprinose sagorijevanju. U takvim situacijama po-

magači nakon dugotrajne izloženosti ovakvim uvjetima rada, što ne zaobilazi ni privatni život, mogu razviti znakove gubitka motivacije za svoj nekada privlačan posao, doživljaj obeshrabrenosti, bezvoljnosti, depresije i slično (Ajduković 1996).

Vežano uz nepovoljne posljedice izostanka self-care-a vrijedi spomenuti da neka iskustva iz prošlosti savjetovatelja mogu biti okidač za pokretanje radnog stresa. To mogu biti neki neriješeni bliski odnosi, narušeni obiteljski odnosi, teški i bolni prekidi odnosa, osobne traume iz prošlosti i slično. Oni se mogu prepoznati kao čimbenici rizika za emocionalni zamor, pri čemu dob, spol i radno iskustvo nisu utvrđeni kao rizični čimbenici savjetovatelja (Laverdière, Kealy, Ogrodniczuk, Chamberland, Des-côteaux 2018).

Uzevši u obzir radne izazove s kojima se savjetovatelji/pomagači svakodnevno susreću, kao i mehanizme koji bi im mogli pomoći u nošenju sa stresom, potrebno je sustavno više pozornosti posvetiti očuvanju zdravlja savjetovatelja i podizati svijest o izazovima njihova posla. Također, potrebno je raditi na edukaciji pomagača kako bi mogli osvijestiti spoznaju da je kompetentan savjetovatelj onaj koji je u dodiru s vlastitom svijesti i prepoznaje svoje reakcije i emocije u kontekstu u kojem se one događaju, to sebi priznaje i sposoban je zatražiti pomoć kada mu je potrebna.

## **6. ZAKLJUČNO PROMIŠLJANJE**

Skup strategija i vještina koje su bitne za održavanje zdravog emocionalnog, kognitivnog i mentalnog, ali i fizičkog zdravlja i dobrobiti pomagača nazivamo self-care strategijama ili brigom o sebi. Pomagačeva briga o sebi usmjerena je na osvještavanje vlastitih potreba i njihovo zadovoljavanje te svjesnost o izloženosti profesionalnom stresu i izgaranju na poslu. Učinkovit self-care je važan i radi uspješnog prevladavanja stresnih situacija iz privatnog života poput gubitka financijske sigurnosti, gubitka odnosa, zdravlja, smrti bliskih ljudi. Poznato je da je održavanje zdravih granica između profesionalnog i privatnog života važno za većinu struka, pa tako i za pomagačke struke. Ipak profesionalni i privatni život pomagača su neodvojive cjeline tako da doživljaji pozitivnih učinaka iz privatnog života se mogu preletiti na profesionalni i obrnuto. Stoga je primjena učinkovitog self-care-a tim više potrebna. Self-care podrazumijeva različite strategije suočavanja s radnim stresorima i aktivnosti koje se poduzimaju na razini optimizacije emocionalnih, socijalnih, fizičkih i duhovnih kapaciteta pomagača, kako bi nastavio pomagati drugima, ali i sebi. Samopodrška i briga o vlastitom zdravlju u profesiji pomagača prepoznata je kao etička odgovornost. Stoga, poučavanje pomagača kako očuvati vlastito mentalno zdravlje i profesionalno

zadovoljstvo te osiguravanje sustava profesionalne podrške pomagačima na razini institucija u kojima rade je od ključnog značenja.

## LITERATURA

1. Ajduković, Dean (1996), "Izvori profesionalnog stresa i sagorijevanja pomagača", u: Ajduković Dean, Ajduković Marina (ur.), *Pomoć i samopomoć u skrbi za mentalno zdravlje pomagača*, Društvo za psihološku pomoć, Zagreb, 29-37.
2. BACP (2018), *Good Practice in Action 088: Fact Sheet Resource: Self-care for the counselling professions*, British Association for Counselling and Psychotherapy. Lutterworth – Leicestershire; Dostupno na: <https://www.bacp.co.uk/media/3939/bacp-self-care-fact-sheet-gpia088-jul18.pdf>; Posjećeno 25. 8. 2020.
3. Brajković, Lovorka (2006), "Stres i posljedice stresa na zdravlje kod pomagačkih struka", *Hrvatski časopis za javno zdravstvo*, 2 (8); Dostupno na: <http://hcjz.hr/index.php/hcjz/article/view/1948/1928>; Posjećeno 15. 11. 2020.
4. Corey, Gerald (2004), *Teorija i praksa psihološkog savjetovanja i psihoterapije*, Naklada Slap, Jastrebarsko
5. Družić Ljubotina, Olja, Ljiljana Friščić (2014), "Profesionalni stres kod socijalnih radnika: izvori stresa i sagorijevanje na poslu", *Ljetopis socijalnog rada*, 21 (1), 5-32.
6. Friščić, Ljiljana (2006), "Čimbenici profesionalnog stresa i sagorijevanja u radu socijalnih radnika u Centru za socijalnu skrb Zagreb", *Ljetopis socijalnog rada*, 12 (2), 347-370.
7. Guy, James D. (2000), "Self-care corner: Holding the holding environment together: Self-psychology and psychotherapist care", *Professional Psychology: Research and Practice*, 31 (3), 351-352.
8. Martinko, Jasna (2010), "Profesionalno sagorijevanje na poslu nastavnika u obrazovanju odraslih", *Andragoški glasnik*, 14 (2), 99-110.
9. Irvine, Craig (2009), "The Ethics of Self-Care", In: T. R. Cole, Thelma Jean Goodrich, Ellen R. Gritz (eds.), *Faculty Health in Academic Medicine*, Humana Press, New Jersey, 127-146.
10. Jacob, Janet I., Sarah Allen, E. Jeffrey Hill, Nicole L. Mead, Maria Ferris (2008), "Work Interference with Dinnertime as a Mediator and Moderator Between Work Hours and Work and Family Outcomes", *Family and Consumer Sciences Research Journal*, 36 (1), 310-327.

11. Jeleč Kaker, Diana (2008), "Izvori profesionalnog stresa i sindrom sagorijevanja socijalnih radnika u zdravstvu u Republici Sloveniji", *Ljetopis socijalnog rada*, 16 (1), 133-151.
12. Kanadsko psihološko udruženje (2017), *Canadian Code of Ethics for Psychologists*, Fourth Edition; Dostupno na: [https://cpa.ca/docs/File/Ethics/CPA\\_Code\\_2017\\_4thEd.pdf](https://cpa.ca/docs/File/Ethics/CPA_Code_2017_4thEd.pdf); Posjećeno 12. 10. 2020.
13. Kusturin, Sunčana (2007), "Supervizija - oblik podrške profesionalcima", *Metodički ogledi* 14 (1), 37-48.
14. Lin, Betty, Jan Wilson (2019), "Counsellor self-care: Six New Zealand counsellors talk about their self-care practices", *New Zealand Journal of Counselling*, 39 (1), 119-138.
15. Nelson-Jones, Richard (2007), *Praktične vještine u psihološkom savjetovanju i pomaganju*, Naklada Slap, Jastrebarsko
16. Nissen-Lie, Helene A., Odd E. Havik, Per A. Høglend, Jon T. Monsen, Michael Helge Rønnestad (2013), "The Contribution of the Quality of Therapists' Personal Lives to the Development of the Working Alliance", *Journal of Counseling Psychology* 60 (4) 483-495.
17. Norcross, John C., James Guy (2007), *Leaving it at the office: A guide to psychotherapist self-care*, Guildford, New York
18. Owen, Jan Rorry (1993), "The personal life of the psychotherapist and the psychology of caring", *Counselling Psychology Quarterly*, 6, 251-264.
19. Posluns, Kristen, Terry Lynn Gall (2019), "Dear Mental Health Practitioners, Take Care of Yourself: a Literature review on Self-Care", *International Journal for the Advancement in Counseling*, Dostupno na: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10447-019-09382-w>; Posjećeno 23. 10. 2020.
20. Sapienza, Barbara G., James F. T. Bugental, (2000), "Keeping our instruments finely tuned: An existential-humanistic perspective", *Professional Psychology: Research and Practice* 31, 458-460.
21. Thériault, Anne, Nicola Gazzola, Jessica Isenor, Lisa Pascal (2015), "Imparting Self-Care Practices to Therapists: What the Experts Recommend", *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy* 49 (4), 379-400.
22. Topić, Biljana (2016), *Mentalno zdravlje profesionalnih pomagača*, Diplomski rad, Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet, Zagreb
23. Wicks, Robert J. (2008), *The resilient clinician*, Oxford University Press, New York

## HOW HELPERS CAN HELP THEMSELVES TO HELP OTHERS AND THEMSELVES - CHALLENGES OF SELF-CARE CONCEPT APPLICATION

### Summary:

This review paper offers a definition and explanation of the self-care concept as one of the basic ways of developing and nurturing professional and personal capacities and maintaining healthy boundaries between the professional and personal life of helpers. The paper also emphasizes the ethical components of self-care as an imperative of helpers to take care of their own mental and physical health. Challenges for the development and maintenance of skills and conditions for the sustainability of self-care in the helping professions are described and analyzed from the perspective of personal responsibility and the institution's obligation to ensure healthy working conditions and professional growth and development. Introduction to the self-care concept and comparative analysis is presented through the presentation of various, mostly foreign studies that have monitored the effects of self-care on the overall health of helpers and their professional effects. The paper also describes the adverse consequences of the lack of self-care skills and activities that encourage it. It also emphasizes the negative effects on the health of the helpers and their work potential. In conclusion, guidelines are defined for the development and maintenance of the helpers self-care, important both for his satisfaction in personal life, and especially in professional success and self-actualization.

**Keywords:** concept of self-help, helping profession, consequences of lack of self-care, guidelines for development and maintenance of self-care

Adresa autora  
Authors' address

Gordana Berc  
Sveučilište u Zagrebu, Pravni fakultet  
gordana.berc@pravo.hr

Sanela Šadić  
Univerzitet u Sarajevu, Fakultet političkih nauka  
anela.sadic@fpn.unsa.ba

Ozana Kobić  
Zagreb, samostana istraživačica  
ozana.kobic@gmail.com