***Sindromul de epuizare şi tulburările de somn***

***Ana Maria Taga***

Sindromul burnout sau oboseala cronică este un constituent omniprezent al lumii moderne. Orice stres prelungit poate să cauzeze modificări fiziologice care pot rezulta în tulburări somatice.Stresul este implicat în 50-70% dintre formele de boli fizice. El apare ca sursă predispozanta şi cauzală a bolilor de inima, a celor de stomac, a diabetului, a bolilor infectioase etc.

Tabloul clinic al sindromului de oboseala cronică cuprinde : -*semne şi simptome somatice*: cefalee continuă, tulburări gastro-intestinale, astenie, fatigabilitate; -*comportamente neobişnuite*: iritabilitate, intoleranţă şi incapacitatea de a înţelege şi empatiza cu ceilalţi, criticism nejustificat, lipsă de încredere, atitudine de superioritate faţă de ceilalţi; -*atitudini defensive*: rigiditate, negativism, rezistenţă la schimbare, pseudoactivism (subiectul petrece tot mai multe ore la locul de muncă dar realizează tot mai puţin din ceea ce-şi propune, fără să fie pe deplin conştient de acest lucru).

Emoţional vorbind burnout se manifestă prin urmatoarele **reacţiie moţionale:** iritabilitate crescută, scăderea interesului pentru domenii care reprezentau înainte pasiuni sau hobby-uri; pierderea interesului pentru prieteni; instabilitate emoţională; anxietate; tristete sau chiar depresie; reprimarea emoţiilor; dificultăţi în angajarea activităţiilor distractive sau relaxante.

Sindromul de oboseala cronica poate dura mai multi ani si are o evoluţie stadială: 1. *stadiul I* se caracterizează prin nelinişte, confuzie şi frustrări; 2. *stadiul al-II-lea* se caracterizează prin frustare intensă şi nemulţumire; 3. *stadiul al-III-lea* se caracterizează prin apatie, renunţare, disperare.

Sindromul de epuizare afectează calitatea somnului putând să ducă la tulburări de somn precum: insomnia, apneea de somn, narcolepsia, terorile nocturne, sindromul piciorului nelinistit, somnambulismul.

Cauza insomniei este de cele mai multe ori în 50% din cazuri de ordin psihologic. Insomnia reprezintă incapacitatea de a dormi care corespunde unei stări de nesiguranţa şi control asupra a tot ce se întâmplă în viaţă, stări de angoasă.