

SINDROM SAGOREVANJA (BURNOUT SINDROM) KOD SPORTISTA¹

UDK: 159.944.4.072:796.071.2

613.86:796

DOI: 10.5937/snp12-2-41801

Nada Trifković²

Visoka sportska i zdravstvena škola, Beograd, Srbija

Apstrakt: Sindrom sagorevanja, ili Burnout sindrom, je posledica nagomilanog stresa, nastalog usled prekomernog angažovanja, kako u fizičkom, tako i u mentalnom (psihičkom) domenu. Karakterističan je za mnoge profesije, naročito profesije koje su orijentisane na direktan rad sa ljudima, a u sportu je gotovo neizbežan. Dva najčešća razloga koja uzrokuju sindrom sagorevanja su: postavljanje sebi teško ostvarivih ciljeva i nerealnih rokova, ili nastojanje da se ispune zadane obaveze i postignu rezultati koji su nametnuti spolja, od drugih. U oba slučaja dolazi do pomeranja granica izdržljivosti, što dovodi do sagorevanja i ostavlja posledice na celokupan čovekov organizam i njegovo psihofizičko zdravlje. Vreme u kome živimo nameće pomeranje granica postignuća i rezultata i definisano je stalnom konkurencijom i dokazivanjem. Taj ultimatum je posebno izražen u sportu. Sportisti se izdvajaju od drugih po disciplini, upornosti, istrajnosti, fokusiranju na cilj (pobedu), požrtvovanosti i odgovornosti. Od njih se uvek očekuje vrhunska kondicija i vrhunski rezultati. Postavlja se pitanje: Da li je uopšte moguće ostvarivati vrhunske rezultate, a izbeći sindrom sagorevanja? U radu se, osim analize uzroka, simptoma i posledica, traži odgovor na ovo pitanje.

Ključne reči: afirmacija, Burnout sindrom, očekivanja, potiskivanja, stres

UVOD

Sindrom sagorevanja je poslednjih decenija postao aktuelan i o njemu govore i pišu ljudi koji se bave psihologijom, sociologijom, interdisciplinarnim i medicinskim naukama, jer problem i jeste interdisciplinarni i može se posmatrati iz više uglova, da bi se dao odgovor na pitanje kako nastaje ovaj sindrom, kako ga prepoznati, lečiti i, pre svega, šta bi bila preventiva da do sagorevanja ne dođe.

Termin Burnout sindrom, koji se koristi u većem delu sveta pa i kod nas, uveo je Frojdenberg (Freudenberg) 1974. godine. „Naziv potiče iz naslova romana Grejema Grina *Slučaj Burnout*, koji je objavljen 1961. godine, u kojem razočarani arhitekta napušta svoj posao i odlazi u afričku džunglu“ (Dedić, 2005, str. 851).

Različita su mišljenja šta je uzrok sagorevanja. Erić (2021, str. 132) navodi: „Konceptija o potiskivanju kao odbrani otvorila je i nov pogled na najvažnije mehanizme nastanka psihičkih poremećaja, posmatrajući ih kroz psihološke mehanizme odbrane koji osobe koriste u savladavanju svojih životnih problema, koji mogu da budu nekonstruktivni i osiromašujući i da dovode osobu u bolesno stanje“.

Dimitrijević (2005, str. 215) kaže da „ljudi pate (i to, ne samo da pate, već i pobelevaju), zbog neispričanih priča, zbog sopstvenih neostvarenih želja, zbog (potisnutog ili otcepljenog) smisla“.

Adler (2020) smatra da je osećaj manje vrednosti taj koji pokreće sve naše mehanizme (posebno organe) da se angažuju vanrednim povećanjem napora.

Baćanac i Radovanović (2005) ističu da je uzrok u težnji za afirmacijom.

¹ Rad primljen: 16.12.2022, korigovan: 6.2.2023. i 10.2.2023, prihvaćen za objavljivanje: 10.2.2023.

² ✉ nada.trifkovic@vss.edu.rs

Galić (2006) smatra da uzrok treba tražiti u zahtevima sredine, integraciji u mikro i makro kolektive.

Koks (Cox, 2005) analizira ličnost sportista i tvrdi da odgovor na stres pre svega zavisi od složene strukture ličnosti.

Karaleić (2019) smatra da neadekvatno regulisan stres u sportu dovodi do sindroma sagorevanja.

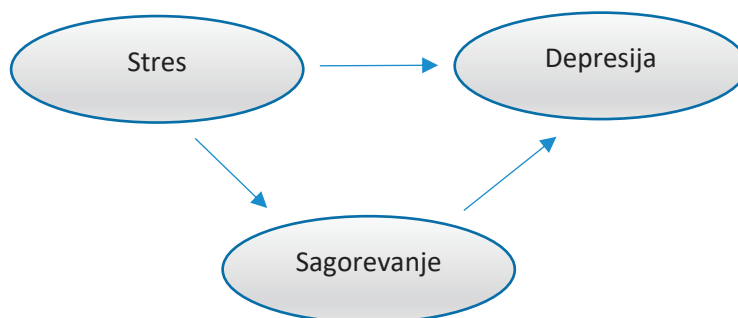
Čabarkapa (2020) ukazuje na kompleksnost ovog sindroma i potrebnu saradnju lekara i psihologa u dijagnostifikovanju istog.

Frojd (2013) naglašava da ni jedan psihološki fenomen, niti oboljenje ne možemo objasniti simptomima. Simptomi služe samo za prepoznavanje istih, naročito kod situacija potisnutog stresa.

Dedić (2005) smatra da je emocionalna iscrpljenost, depersonalizacija i nisko lično postignuće uzrok sagorevanja na radu.

Kristina De Fransisko i sar. (Cristina De Francisco et al., 2016) su 2016. godine radili istraživanje na uzorku od 453 sportista iz Španije na temu *Uzroci i posledice sagorevanja kod sportista: percipirani stres i depresija* i došli do sledećeg zaključka: „Ukratko, studije o poreklu sagorevanja u sportu omogućile su utvrđivanje sagorevanja kao posledice procesa hroničnog stresa. Empirijski je takođe bilo moguće uspostaviti pozitivne odnose između depresije i sagorevanja. Ipak ne postoji literatura u kojoj su ovi konstrukti analizirani zajedno kako bi se uspostavili jasni odnosi među njima. Štaviše, nema dokaza o obliku i stepenu povezanosti ovih varijabli. U ovoj studiji pretpostavljamo da: 1) stres ima pozitivan uticaj na izgaranje u sportskom kontekstu, 2) izgaranje takođe ima direktan uticaj na depresiju u sportskom kontekstu i 3) stres ima dve vrste uticaja na depresiju, jednu direktnu, a drugu posrednu putem izgaranja. (Slika 1 odražava strukturu odnosa između tri psihološka konstrukta)“ (p. 241).

Slika 1. Hipotetski model
Izvor: Cristina De Francisco et al. (2016, p. 241)



O odnosu stresa i sagorevanja kod sportista će dalje biti reči u nastavku teksta, sa ciljem da se utvrdi eventualna uslovljenost, povezanost ova dva stanja organizma koja bi bila specifična kod sportista u traženju odgovora šta je najčešći uzrok sagorevanju i da li on može da se ublaži, ili izbegne.

METOD

U radu je korišćena metoda indukcije, deskriptivna metoda i metoda analitičkog zaključivanja.

POTREBA ZA AFIRMACIJOM

Težnja za afirmacijom, potreba da budemo potvrđeni, prihvaćeni, pohvaljeni, je nešto što se razvija od ranog detinjstva i manifestuje u različitim oblicima i dimenzijama. Počinje sa skretanjem pažnje okoline na nas, a završava se nametanjem svojih ciljeva, stavova, težnji.

Jedan od najčešćih uzroka frustracije je kada ne uspevamo da se afirmišemo u oblasti kojom se bavimo. U sportu je to uglavnom vezano za rezultate, osvajanje titula, trofeja, medalja i sl. Neretko se dešava da sindrom sagorevanja nastaje u toku priprema, a razočarenje nastaje kada izostanu rezultati i tada dolazi do depresije,

demotivacije i oboljenja, a izjave sportista, koji su govorili o razlozima njihovog odustajanja i povlačenja na vrhuncu karijere navode na zaključak da je ništa manji stres i pritisak prisutan i kod održavanja postignutih rezultata.

Prema navodima Planketa (Plunkett, 2016), Antoni Ervin (Anthony Ervin), američki plivač, član američkog olimpijskog tima, je sa 35 godina napustio takmičenje zbog sagorevanja i postao instruktor plivanja. Četiri godine kasnije je, kada je video decu koju je trenirao u bazenu izjavio: „Samo sam želeo da ponovo uhvatim tu razigranost boravka u vodi. Zašto ovo radim? Uživam u radu sam po sebi“.

Planket dalje govori o Džeks Mariaš Kudele (Jax Mariash Koudele), koja je sa 36 godina bila na putu da postane prva žena koja je završila naporno Grand Slam Plus takmičenje u trčanju. Koudele je rekla da se bori sa motivacijom usred njene potrage da pobedi u seriji i izjavila tom prilikom: „Neko me je pitao šta je najteže u vezi Grand Slam Plus serije, i zaista mislim da je jedan od najtežih izazova - posebno kada pokušavate da ih sve osvojite - ostati na tom nivou treninga, mentalno i ostati na tom nivou kondicije čitavu godinu“.

ZAHTJEVI SREDINE

Galić (2006) objašnjava potrebu za afirmacijom ličnosti koja je usko vezana za integraciju u mikro i makro sredinu: „Svakodnevni život i rad ljudi u mikro i makro kolektivima jedini je uslov za pravu afirmaciju integralne ličnosti, za stvarno ispoljavanje stvaralačkih kvaliteta većine ljudi, i pun razvoj svake društvene zajednice u celini. Sam pojam integralnosti ličnosti dobija svoj pravi smisao tek u životu u kolektivu, gde se sučeljavaju – kolektivno i lično, udruženo i pojedinačno, zajedničko i privatno. Život u određenom kolektivu je danas i jedini način života“ (str. 216).

Sve naše afirmacije, ali i frustracije, nastaju u interakciji sa drugima. Čovek u toku života pokušava naći i zadržati svoje mesto u užoj i široj zajednici. Nezrele ličnosti doživljavaju čuđenje i osećaj nepravde kada drugi ne vide ono što oni sami o sebi misle. Zrele ličnosti se trude da budu bolje, da prevazilaze postavljene granice, da se odriču konformizma zarad ostvarivanja rezultata koji bi ih realno izdvojili od drugih. Sportisti svakako spadaju u ove druge. Upornost, samodisciplina, odricanje sigurnosti su put ka uspehu, ali i put sagorevanja.

Neretko se dešava da su sportisti prinuđeni da opravdaju ulaganja, da rezultatima vrate investirano, što predstavlja dodatno opterećenje i tada sport prestaje da bude put ka samoostvarenju i postaje biznis, svodi se na ekonomski bilans. To po pravilu dovodi do dvostrukog sagorevanja – sa jedne strane fizički napor, sa druge strane mentalni stres koji dovodi do potpune zamene teza: sport više nije željena aktivnost, nego prinuda.

DIJAGNOZA, DIFERENCIJALNA DIJAGNOZA I TERAPIJA

Zanimljivo je naglasiti da većina lekara i psihoterapeuta tvrdi da je fizička aktivnost presudna za zdravlje uopšte i da je jedan od načina upravljanja stresom.

Kako je onda fizička aktivnost prediktor sindroma sagorevanja kod sportista?

Odgovor je u prekomernosti, iscrpljivanju, konstantnom pomeranju granica izdržljivosti, što se na neki način od sportista i očekuje, naročito pred takmičenje. Kada se pojave simptomi narušenog zdravlja kao što su: pojačana anksioznost, gubitak koncentracije, hormonalni disbalans, gubitak apetita, gubitak sna, povišen pritisak, lupanje srca, glavobolja, mučnina, depresija/agresija, depersonalizacija, otuđenje od porodice i prijatelja, regresija mišljenja (parafrenija) i sl., veoma je teško u prvi mah postaviti preciznu dijagnozu, jer jedan ili više ovakvih simptoma mogu biti rezultat različitih oboljenja, a mogu ukazivati i na učestalost stresa koji vodi ka sagorevanju.

Kako Čabarkapa (2020) kaže, „s obzirom na činjenicu da problem sagorevanja odlikuju uglavnom nespecifični simptomi, neophodan je sveobuhvatan i diferenciran pristup kada govorimo o uspostavljanju dijagnoze sindroma sagorevanja. Za dijagnostički proces je medicinska stručnost podjednako važna kao i interdisciplinarna saradnja i komunikacija između svih ljudi koji su uključeni u dijagnostički proces (pacijent, lekar opšte prakse, specijalista, psiholog, itd.)“.

Sa medicinske strane, dijagnostifikovanje Burnout sindroma je veoma složeno, jer se ljudi sa ovim problemom uglavnom lekaru javljaju kada bilo koja vrsta bola postane hronična i ne može da se sanira dostupnim lekovima.

Bol je istovremeno reakcija našeg organizma i alarm za uzbunu da nešto nije u redu. Kod bolova fizičke prirode neurotransmiteri precizno šalju povratnu informaciju o lokaciji bola. Kod psihičke boli je drugačije. Ceo

organizam šalje signale da nešto nije u redu i tada tragamo za uzrokom, ne lokacijom. Poznatu izreku „U zdravom telu, zdrav duh“, psiholozi često citiraju sa dodatkom „i obrnuto“.

Adler (2020, str. 71) objašnjava da „duševni mehanizam težnje za kompenzacijom, kojom duševni organ odgovara na osećanje manje vrednosti uvek s težnjom da ovo bolno, mučno osećanje ublaži, ima analogiju u organskom životu. Dokazana je činjenica da životno važni organi, kada pokazuju slabost i nemoć, ukoliko su u ma kojoj meri životno sposobni, počinju da odgovaraju vanrednim povećanjem svojih napora“.

ODNOS LIČNOSTI I SAGOREVANJA KOD SPORTISTE

Koks je proučavao nivoe ličnosti kod sportista i uočio da do sagorevanja dolazi usled propustljivosti membrane između ovih nivoa. „Ličnost možemo podeliti na tri odvojene, ali međusobno povezane razine. To su: (1) Psihička jezgra, (2) Tipične reakcije (3) Ponašanja povezana sa ulogom. Psihička jezgra pojedinca čuva predodžbu o ličnosti, onakvoj kakva je ona u stvarnosti. Ona uključuje samopoimanje. Psihička jezgra je središnji deo nečije ličnosti, ona uključuje osnovne stavove, vrednosti, ona je „stvarno ja“. Tipične reakcije su uobičajen način na koji reagiramo na situacije u okolini. Ponašanja vezano sa ulogom je aspekt naše ličnosti najbliži površini. Mi smo angažovani u ponašanje povezano sa ulogom na način da ga prilagođavamo percepciji svoje okoline“ (Cox, 2005, str. 31).

Koks navodi da se za razumevanje ličnosti kod sportista ne možemo oslanjati na ponašanje vezano za uloge, nego pre na tipične reakcije, jer su nam one bazičnije. Ali, prodiranje do psihičkog jezgra je uglavnom blokirano u situacijama povećanog ili učestalog stresa, jer se naš organizam brani potiskivanjem, o čemu Frojd detaljno piše u svojim delima. Potiskivanje, opet, akumulira stresna stanja u dublje slojeve i odlaže ih, dok se ne desi pritisak na propusnu membranu, o kojoj Koks govori. Ovo je tačka sagorevanja i opasna je zato što organizam više nije u stanju da da adekvatan odgovor.

UTICAJ STRESA NA PROCES SAGOREVANJA U SPORTU

Prema Karaleić (2019, str. 122), „stres koji nije adekvatno regulisan u sportu može se dovesti u vezu sa povećanom anksioznošću i pojavom sindroma sagorevanja, povećanom agresivnošću i nasilničkim ponašanjem, smanjenjem samopoštovanja i uživanja u sportu“.

Teško je sa sigurnošću precizirati da li psihičko stanje iscrpljenosti dovodi do fizičkog ili obrnuto, ali jedno je sigurno: čovek je jedinstvo i jednog i drugog i nikada se ne dešava da jedan simptom ne pokreće i drugi.

Iako je stres jedan od najčešćih uzroka Burnout sindroma, postoji razlika između stresa i sindroma sagorevanja (Burnout sindroma). Stres sam po sebi nije uvek neprirодно, niti obavezno štetno stanje, on čak doprinosi u nekim situacijama mobilizaciji svih naših odbrambenih mehanizama.

Tereza Či i sar. (Theresa Chyi et al., 2018) su 2018. godine uradili studiju na temu *Predviđanje životnog stresa na sagorevanje sportista: dvostruka uloga percipiranog stresa*, na uzorku od 195 sportista (138 muškaraca i 57 žena), regrutovanih sa dva sportska koledža i četiri univerziteta u Tajvi: „Ova je studija pokazala isprepletene odnose životnih stresova, percipiranog stresa i sagorevanja među studentima sportistima. Negativna komponenta percipiranog stresa bila je posrednik u odnosu između stresa i sagorevanja generalno i života i sporta i života. Sa druge strane, pozitivna komponenta percipiranog stresa igrala je ulogu moderatora između generacija životnog stresa-sagorevanja, ali ne i u stanju životnog stresa specifičnog za sport“.

Autori ove studije predlažu da se u cilju promovisanja zdravlja i smanjenja stresa urade i promovišu programi za upravljanje životom mladih sportista.

DISKUSIJA

Analizirajući mišljenja autora koji su istraživali uzroke, simptome i posledice ovog, relativno novog sindroma, uočavamo neke od bitnih aspekata koji ukazuju na složenost i povezanost (uslovljenost) različitih faktora koji dovode do sindroma sagorevanja.

Afirmacija je uvek vezana za integraciju u užu ili širu životnu zajednicu i sredinu, pa tako Galić (2006) naglašava da je sam pojam integralnosti ličnosti uvek vezan i za zahteve sredine, koja često nema razumevanja

za pojedinca i njegove potrebe. Sportisti su uzor mnogima, naročito mladim ljudima, pa dodatni pritisak stvara očekivanje da se nerealna slika heroja, uspešnih ljudi, šampiona zadrži.

Bogunović (2022) objašnjava da se jedna od mogućih posledica zbog neispunjenih očekivanja dalje može razviti i u smeru regresije mišljenja (parafrenije), pa čak i dalje, poput paranoje i čulnih halucinacija. Upravo takav izražaj psihe primećen je kod neostvarenih sportista, koji su u svom radu uočili interaktivni psihoanalitičari na Institutu za filozofiju i interdisciplinarnu studiju u Novom Sadu.

Nagomilani, potisnuti, odloženi fenomeni frustracije, nezadovoljstva, depresije, otuđenosti, nastali usled veoma zahtevnog koncepta discipline, odricanja, napornog vežbanja (naročito u periodu sazrevanja mladih ljudi koji su se opredelili za profesionalno, a ne rekreativno bavljenje sportom), neretko dovode do sagorevanja.

Svetska zdravstvena organizacija (SZO) je tek nedavno uvrstila u svoj *Priručnik klasifikacija bolesti* i Sindrom sagorevanja (Burnout sindrom), tako da će od sada zdravstveni radnici moći da dijagnostikuju ovaj poremećaj kao medicinski/zdravstveni (Zavod za medicinu rada i sporta R. Srpske, 2021).

Dedić (2004, str. 851): „Stanje slično opisanom fenomenu u stručnoj literaturi je i ranije bilo poznato pod nazivom 'reakcija na iscrpljenost'. U psihijatriji je ovaj poremećaj prema *Klasifikaciji mentalnih poremećaja i poremećaja ponašanja* (ICD-10), uključen u dijagnozu Poremećaji prilagođavanja (F 43.2), koje karakterišu poremećaji u socijalnom ili radnom, odnosno akademskom funkcionisanju“.

Kada se stres u sportu ne reguliše pravilno i na vreme, tvrdi Karaleić (2019), neminovno dolazi do anksioznosti i sagorevanja; zato je sport profesija sa kraćim rokom trajanja od drugih.

ZAKLJUČAK

Bavljenje sportom je svakako put ka zdravijem životu, posebno u današnje vreme, kada je značajan broj profesija sve više vezan za savremene tehnologije koje primoravaju ljude da rade sedeći ispred računara, što utiče na njihovo fizičko, socijalno i mentalno stanje i zdravlje.

Ali sport kao profesija spada u veoma zahtevne profesije za koje je neophodno veliko odricanje, disciplina, izdržljivost, upornost, fokusiranje na cilj, održavanje postignutih rezultata, pomeranje granica uspeha, ali i izdržljivosti.

Većina autora koji su pomenuti u tekstu pokušava naći odgovor na pitanje: Šta dovodi do sagorevanja kod sportista?

Stres je, svakako termin koji se najčešće pominje. Ma koliko odgovori na stres bili individualni, zajedničko im je to da je stres „okidač“ mnogih oboljenja, pa i sindroma sagorevanja. Indikatori stresa kod sportista, kao što su: vlastite ambicije, zahtevi sredine, samoodricanje, uporno i naporno vežbanje, sve veća konkurencija i sl., zavise od mnogo faktora i teško ih je klasifikovati kao opšte pravilo.

Uspeh je merilo i rezultat svih napora sportiste. Ali uspeh je stvar trenutka, dok je put ka uspehu sastavljen od odricanja, prilagođavanja, samodiscipline, upornosti i sl. Treba imati na umu da bilo koji postignuti rezultat, ako za cenu ima sagorevanje (narušavanje zdravlja), nije uspeh nego Pirova pobeda.

Kako preventivno delovati da se sindrom sagorevanja ublaži ili izbegne? Neki od načina su:

- Pratiti znakove organizma. Mi mnogo lakše i češće primećujemo i fokusiramo pažnju na okolinu i druge, nego na sebe. Migrene, nesanica, mučnina su simptomi neretko izazvani unutaršnjim narušenim stanjem, nego faktorima spolja.
- Osvešćivati potisnute mehanizme odbrane. Za ovo su nam najčešće potrebni drugi (prijatelj, član porodice, trener, pedagog, psihoanalitičar).
- Osvešćeni potisnuti sadržaji mogu takođe izazvati intenzivan stres, ako se zadržimo samo na tome. Potrebno je racionalno analizirati svoja stanja i reakcije, dati im pravo ime i značaj i uočiti (spoznati) uzroke koji su do toga doveli.
- Raditi na otklanjanju uzroka, a ne samo posledica.
- Vreme odmora i oporavka mora biti planirano i srazmerno uložnim naporima i iscrpljivanju organizma.

Sportski klubovi bi, osim trenera, morali imati i psihologa koji bi pratio mentalno stanje svakog sportiste i u saradnji sa trenerom prilagođavao zahteve profesionalnog sporta složenoj strukturi ličnosti svakog sportiste.

Za ovakvu preventivu je potrebna svest pojedinca, ali i celokupnog okruženja i društva.

LITERATURA:

1. Adler, A. (2020). *Poznavanje čoveka*. Beograd: Algoritam.
2. Bačanac, Lj., i Radovanović, I. (2005). *Vaspitanje kroz sport*. Beograd: Učiteljski fakultet.
3. Bogunović, L. (2022). Odnos tradicionalne i interaktivne psihoanalize. *Agrafa, III(4)*, 99-105.
4. Chyi, T., Jing-Horng Lu, F., Wang, E. T. W., Hsu, Y.-W., & Chang, K.-H. (2018). Prediction of life stress on athletes' burnout: the dual role of perceived stress. *PeerJ*. <https://peerj.com/articles/4213/>
5. Cox, R. H. (2005). *Psihologija sporta: koncepti i primjene*. Jastrebarsko: Naklada Slap. <https://www.scribd.com/document/391981041/Psihologija-Sporta-Richard-H-Cox>
6. Čabarkapa, M. (8. sep. 2020). *Burnout sindrom – bolest modernog društva?* <https://www.zid.org.me/tekuci-projekti/zznr/item/1562-burnout-sindrom-bolest-modernog-drustva>
7. Dedić, G. (2005). Sindrom sagorevanja na radu. *Vojnosanitetski pregled, 62(11)*, 851-855. <https://scindeks-clanci.ceon.rs/data/pdf/0042-8450/2005/0042-84500511851D.pdf>
8. De Francisco, C., Arce, C., Vilchez, M. del P., & Vales, Á. (2016). Antecedents and consequences of burnout in athletes: Perceived stress and depression. *International Journal of Clinical and Health Psychology, 16(3)*, 239-246. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1697260016300229>
9. Erić, Lj. (2021). *Psihoterapija*. Beograd: Službeni glasnik.
10. Frojd, S. (2013). *Uvod u psihoanalizu*. Beograd: Neven.
11. Galić, M. (2006). *Pedagogija sporta*. Beograd: SIA.
12. Karaleić, N. (2019). Osobine ličnosti kao prediktori sindroma sagorevanja kod sportista. *Godišnjak za psihologiju, 16*, 121-136. [https://www.psihologijanis.rs/arhiva-godisnjak/godisnjak-2019/Godisnjak-Vol-16-\(2019\)-121-136.pdf](https://www.psihologijanis.rs/arhiva-godisnjak/godisnjak-2019/Godisnjak-Vol-16-(2019)-121-136.pdf)
13. Plunkett, M. (19 Aug. 2016). *Many athletes battle burnout. Here's how two at the top of their games did it*. The Denver Post. <https://www.denverpost.com/2016/08/19/how-top-athletes-battle-burnout/>
14. Zavod za medicinu rada i sporta R. Srpske. (2021). *"BURN OUT" sindrom uvršten u šifarnik FZO RS*. <https://medicinaradaisporta.net/novosti/148-burn-out-sindrom-uvrsten-u-sifarnik-fzo-rs>