

GHID BURNOUT

Când funcționezi în exterior, dar corpul nu mai poate ține ritmul

Un workbook practic pentru oameni hiperresponsabili, oboseți și încă funcționali.

În acest ghid lucrezi cu:

- Semnele reale ale burnout-ului
- Diferența dintre stres, oboseală și epuizare
- Harta presiunilor de la muncă
- Tiparele care te țin în suprasolicitare
- Pași concreți pentru reducerea încărcării

Despre ce este acest workbook

Acest workbook te ajută să vezi concret cum arată burnout-ul în corp, minte, muncă și comportamente zilnice. Nu este despre productivitate. Este despre reducerea încărcării, observarea semnalelor și reconstruirea unui ritm sustenabil.

⚠ Disclaimer: Acest workbook are scop educațional și de reflecție personală. Nu înlocuiește psihoterapia, evaluarea psihologică, diagnosticul clinic, evaluarea medicală sau intervenția de criză. Dacă ai simptome fizice intense — palpitații, dureri în piept, leșin, amețeli severe, dificultăți de respirație, atacuri de panică intense, gânduri de auto-vătămare sau risc pentru tine — caută sprijin medical și psihologic specializat.

Despre autor

Laura Andrunachi

Psiholog. Psihoterapeut. No Bullshit Therapist.

Laura Andrunachi este psiholog și psihoterapeut, cu focus pe traumă relațională, burnout, hiperfuncționare, anxietate, atașament și reglarea sistemului nervos. Lucrează cu adulți inteligenți, sensibili și hiperresponsabili, care au funcționat mult timp peste limitele lor și vor să își reconstruiască relația cu sine, corpul, emoțiile și relațiile.

Lucrează cu Laura

Intră în Comunitatea Metamorfoza 

Lucrează 1:1 cu Laura

Cum folosești acest ghid

Nu îl parcurgi ca pe o carte. Îl folosești ca pe o evaluare rapidă a modului în care trăiești, muncești și îți consumi energia.

→ Citește cu pixul în mână

Notează unde te recunoști. Marchează ce rezonează. Nu citi pasiv.

→ Nu încerca să reparați tot

Alege un singur punct de schimbat în următoarele 7 zile. Un singur lucru.

→ Nu transforma ghidul în încă o sarcină

Dacă îl faci ca pe un proiect perfect, ratezi ideea. Acesta nu este un test de performanță.

→ Măsoară concret

Burnout-ul se vede în somn, energie, corp, iritabilitate, cinism, evitare și lipsă de recuperare.

- Regula de lucru:** Nu te întreba doar: „Ce simt?” Întreabă și: „Ce fac zilnic împotriva corpului meu, deși văd că nu mai duce?”

Exercițiu de start — Completează sincer:

De ce am descărcat acest ghid?	_____
Ce vreau să înțeleg concret?	_____
Ce nu mai pot amâna?	_____

Ce este burnout-ul

Burnout-ul nu este o zi proastă. Nu este lene. Nu este lipsă de motivație. Este rezultatul unei perioade lungi în care cererea depășește resursele reale.

În ICD-11, burnout-ul este descris ca **fenomen ocupațional** rezultat din stres cronic la locul de muncă, care nu a fost gestionat eficient. Nu este clasificat ca diagnostic medical separat, dar poate afecta profund funcționarea.

Cele 3 dimensiuni — cum se simt în viața reală

Dimensiune clinică	Cum se poate simți
Epuizare / scădere puternică de energie	Nu mai recuperezi după weekend
Distanță mentală față de muncă, cinism, negativism	Te enervează oamenii mai repede decât înainte
Scădere a eficienței profesionale	Faci lucruri simple cu efort disproporționat. Nu îți mai pasă, deși înainte îți păsa mult.

- Ideea centrală:** Burnout-ul apare când sistemul tău intern trage semnale de oprire, iar tu continui să funcționezi ca și cum semnalele ar fi zgomot de fond.

Reflecție — Răspunde scurt:

Unde simt că nu mai recuperez?	_____
Ce fac acum cu efort mai mare decât înainte?	_____

Stres, oboseală sau burnout?

Nu orice stres este burnout. Diferența stă în recuperare, durată și felul în care începi să te îndepărtezi de tine și de muncă.

Stres și oboseală	Burnout
Ai o perioadă încărcată, dar vezi un final	Nu mai revii nici după pauze scurte
Odihna ajută vizibil	Te simți golit, iritabil sau cinic
Încă îți pasă și poți simți satisfacție	Începi să eviți oameni, sarcini și decizii
După o pauză reală, revii parțial	Corpul rămâne în alertă sau cade în epuizare

📝 **Întrebare de triere:** După odihnă, chiar simt o revenire sau doar pot să continui încă puțin?

⊗ **Atenție:** Dacă ai simptome fizice intense — palpitații, dureri în piept, leșin, amețeli severe sau dificultăți de respirație — verifică medical. Burnout-ul nu trebuie folosit ca explicație pentru orice simptom.

Reflecție:

Ce se întâmplă după un weekend liber?	_____
Ce simptom ignor de prea mult timp?	_____

Cum se vede burnout-ul în corp

Corpul nu face teorie. Corpul reduce, blochează, încetinește sau aprinde alarme.

Somn și recuperare

Te trezești obosit, chiar dacă ai dormit.
Somnul este fragmentat. Mintește pornește
imediat ce te pui în pat.

Tensiune fizică

Tensiune în umeri, maxilar, stomac sau piept.
Corpul rămâne în gardă.

Toleranță scăzută

Toleranță mai mică la zgomot, cereri, mesaje
și oameni. Orice solicitare în plus este prea
mult.

Compensare rapidă

Poftă crescută de zahăr, cafea, scrolling sau
izolare. Corpul caută stimulare sau amonțire.

- Observație:** Burnout-ul poate arăta ca anxietate, iritabilitate, apatie, plâns ușor, blocaj, procrastinare sau hipercontrol. Nu te uita doar la emoții. Uită-te la ritmul corpului.

Notează — Semne corporale prezente la tine:

Semn corporal 1	_____
Semn corporal 2	_____
Semn corporal 3	_____
Când apare cel mai des?	_____

Cum se vede burnout-ul în minte și comportament

Mintea încearcă să compenseze. Corpul plătește nota.

În minte	În comportament
Gândire în buclă, dificultate de concentrare	Amâni, apoi recuperezi în forță
Senzația că nu termini niciodată	Răspunzi prea repede la cereri
Critică internă mai dură	Nu mai ai tranziție între muncă și viață
Rușine că nu mai poți ca înainte	Te izolezi sau devii reactiv
—	Tragi de tine prin cafea, zahăr, control

⚠️ Capcana hiperfuncțională: Cu cât ești mai competent, cu atât poți ascunde burnout-ul mai mult. Asta nu înseamnă că ești bine. Înseamnă că ai mecanisme bune de compensare.

Reflecție:

Ce comportament folosesc ca să nu simt epuizarea?	_____
Ce am început să evit?	_____

i Practică ghidată, nu doar informație. Dacă simți că ai nevoie de mai mult decât un workbook, intră în Comunitatea Metamorfoza© — practici ghidate, reglare somatică, workshopuri.
[→ Intră în comunitate](#)

De unde vine burnout-ul: harta presiunilor

Burnout-ul apare rar dintr-un singur factor. De obicei, ai o combinație între cereri externe și tipare interne.

Notează de la **1 la 5** cât de mult te apasă fiecare zonă — unde **1 = puțin** și **5 = mult**.

Zonă	Scor 1-5	Ce se întâmplă concret?
Volum de muncă	—	_____
Control asupra muncii	—	_____
Recunoaștere și recompensă	—	_____
Calitatea echipei	—	_____
Corectitudine	—	_____
Aliniere cu valorile mele	—	_____

- Ce cauți aici:** Nu cauți vinovați. Cauți presiuni reale. Dacă totul rămâne vag, vei încerca să te repari pe tine în loc să ajustezi sistemul în care funcționezi.

Red flags și green flags la muncă

Mediul contează. Nu poți regla la infinit un corp pus zilnic într-un context care îl stoarce.

✓ Green flags	× Red flags
Volum de muncă realist	Cereri contradictorii
Rol clar, priorități clare	Urgențe permanente
Pauze respectate	Lipsă de control
Manager care poate discuta soluții	Critică fără suport
Echipă cu conflict gestionabil	Inechitate
Limite după program	Muncă împotriva valorilor tale
—	Așteptarea să fii mereu disponibil

Reflecție — Completează concret:

Cele mai mari 3 red flags din munca mea	1. _____ 2. _____ 3. _____
Ce ține de mine?	_____
Ce nu ține de mine?	_____
Ce trebuie discutat sau schimbat?	_____

Hiperfuncționarea: combustibilul ascuns

Burnout-ul nu apare doar pentru că ai mult de lucru. Apare și pentru că nu te oprești când corpul cere oprire.

Hiperresponsabilitate

lei pe tine lucruri care nu sunt ale tale. Simți că dacă nu le faci tu, nu le face nimeni — sau nu le face bine.

People pleasing

Spui da ca să nu dezamăgești, apoi te consumi. Da-ul vine din frică, nu din alegere.

Perfecționism

Nu termini pentru că nimic nu este suficient de bun. Sau muncești de trei ori mai mult pentru un rezultat care ar fi ajuns și altfel.

Identitate prin performanță

Când muncești bine, valorezi. Când nu mai poți, te prăbușești intern. Valoarea ta nu ar trebui să depindă de output.

Control

Încerci să previi orice greșeală, orice reacție, orice conflict. Asta consumă energie enormă — în mod invizibil.

Întrebare cheie: Cine aș fi dacă nu aș mai fi omul care duce tot?

Reflecție:

Tiparul meu dominant	_____
Cum m-a ajutat cândva?	_____
Cum mă consumă acum?	_____

i Dacă simți că ai nevoie de sprijin individual, poți lucra 1:1 cu Laura — 50 min, online sau cabinet București.

[→ Vezi ședințele individuale](#)

Tipare mentale care întrețin burnout-ul

Aceste tipare nu sunt defecte. Sunt strategii vechi care au devenit costisitoare.

Tipar	Cost real
„Trebuie să pot.”	Ignori limitele corpului
„Nu am voie să dezamăgesc.”	Îți anulezi timpul și nevoile
„Dacă nu fac perfect, nu valorează.”	Amâni sau muncești excesiv
„Ceilalți au nevoie de mine.”	Devii indispensabil și captiv
„Mă odihnesc după ce termin tot.”	Nu termini niciodată
„Dacă spun nu, pierd ceva.”	Alegi siguranța relațională în locul sănătății

Exercițiu — Rescrie un tipar:

Alege unul dintre tipare și scrie o formulare mai realistă.

Tiparul meu	_____
Ce îmi spune	_____
Ce aleg să testez în loc	_____

Stop doing list

În burnout, nu ai nevoie doar de lucruri noi de făcut. Ai nevoie de lucruri de oprit.

Completează fără să negociezi cu vinovăția.

Un lucru pe care îl fac ca să par bine	_____ —
Un lucru pe care îl fac ca să evit conflictul	_____ —
Un lucru pe care îl fac deși nu mai am energie	_____ —
Un lucru pe care îl pot amâna fără consecințe reale	_____ —
Un lucru pe care îl pot delega sau refuza	_____ —

- Regula pentru 7 zile:** Nu adaugi încă o rutină. Scoți o presiune. Burnout-ul cere reducere de încărcare, nu încă un proiect de optimizare personală.

Granițe practice, fără explicații lungi

O limită bună nu este o confesiune. Este o informație clară. Folosește propoziții scurte. Nu te scuza pentru fiecare limită.

În loc de...	Spune...
„Îmi pare rău, sunt foarte aglomerat, dar poate reușesc.”	„Nu pot prelua asta săptămâna aceasta.”
„O să încerc să fac și asta.”	„Am nevoie să reprioritizăm. Ce scot din listă?”
„Nu știu dacă pot, dar văd eu.”	„Pot reveni cu răspuns mâine la ora 12.”
„Scuze că răspund târziu.”	„Revin în intervalul meu de lucru.”

- Script util:** „Am deja prioritățile stabilite. Dacă acest lucru devine prioritar, am nevoie să scoatem altceva din listă.”

Reflecție — Scrie concret:

O limită pe care trebuie să o pun	_____
Textul exact pe care îl pot trimite	_____

- Dacă ai nevoie de practică ghidată, nu doar de informație,** intră în Comunitatea Metamorfoza©.

[→ Intră în comunitate](#)

Ritual de închidere a zilei

Dacă ziua de muncă nu are final, corpul rămâne în lucru și după ce ai închis laptopul. Alege un ritual de 10 minute. Îl repeți 7 zile.

01

Scrii 3 taskuri pentru mâine

Nu 12. Trei. Cele mai importante trei.

02

Închizi laptopul și notificările

Nu „mai arunci un ochi”. Laptopul se închide.

03

Spui în minte: „Ziua de muncă s-a încheiat.”

Un semnal verbal simplu. Creierul are nevoie de marcatori clari.

04

Schimbi hainele sau speli mâinile

Un ritual fizic mic care semnalează tranziția.

05

5 minute de mers, întins sau respirație

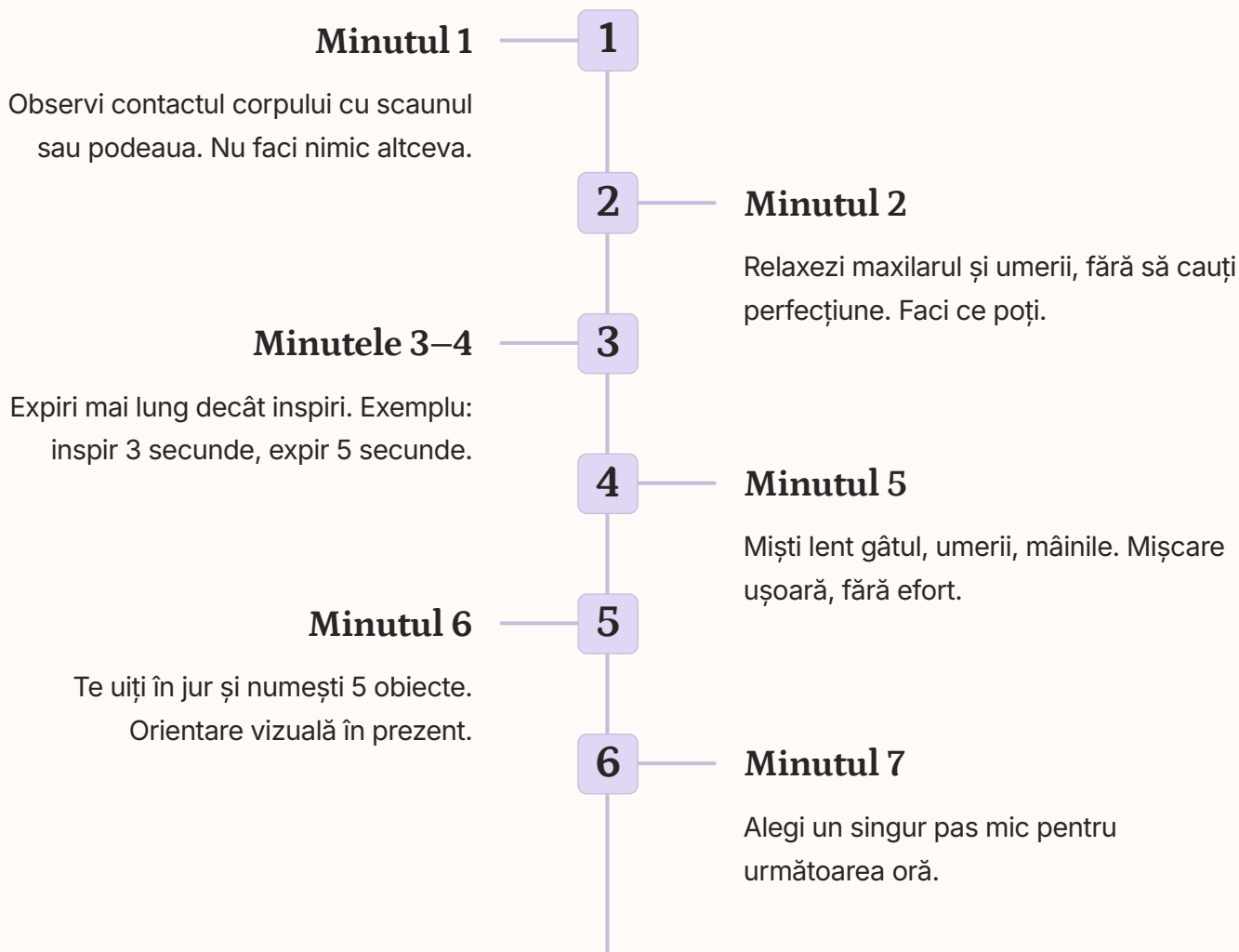
Nu scrolling. Mișcare sau respirație calmă.

Planul tău concret:

Ora realistă de închidere	_____
Semnalul meu de final	_____
Ce fac în primele 10 minute după muncă?	_____

Reset corporal de 7 minute

Nu îl folosi ca să te forțezi să produci mai mult. Folosește-l ca să cobori tensiunea.



⚠ Nu forța respirația. Dacă te amețești, revii la respirație normală și orientare vizuală. Scopul nu este performanță, ci semnal de siguranță pentru corp.

Reflecție după exercițiu:

Ce s-a schimbat în corp după 7 minute?	_____
Ce pas mic aleg acum?	_____

Somn, cafea, zahăr, scrolling

În burnout, corpul caută stimulare rapidă și amortizare rapidă. Asta nu înseamnă slăbiciune. Înseamnă sistem suprasolicitat.

Ce observ	Ce testez 7 zile
Cafea ca să pornesc	Prima cafea după apă și mâncare
Zahăr ca să rezist	Gustare cu proteină înainte de zahăr
Scrolling ca să nu simt	10 minute fără telefon după muncă
Somn amânat	Oră fixă de coborâre a luminii
Treziri nocturne	Notițe lângă pat pentru gânduri
Mâncat haotic	Masă simplă, repetabilă

Reflecție:

Obiceiul care mă costă cel mai mult	_____
Schimbarea minimă pentru 7 zile	_____

i Dacă ești într-un punct dificil și ai nevoie de claritate, programează direct o ședință 1:1.
→ [Programează o ședință](#)

Control, influență, acceptare

Dacă tratezi totul ca fiind responsabilitatea ta, corpul va trăi ca și cum orice problemă este o urgență personală.

Pot controla	Pot influența	Nu pot controla
1. _____	1. _____	1. _____
2. _____	2. _____	2. _____
3. _____	3. _____	3. _____
4. _____	4. _____	4. _____

Exercițiu de acțiune:

Alege un singur punct din prima coloană și construiește o acțiune pentru următoarele 24 de ore.

Punct ales	_____
Acțiune în 24 de ore	_____
Cum verific dacă am făcut-o?	_____

Plan de reducere a încărcării

Recuperarea începe când reduci cererea, nu când îți promiți că vei fi mai disciplinat. Completează concret. Nu răspunde cu „nu știu” — scrie orice variantă, chiar imperfectă.

Ce trebuie oprit temporar?	_____
Ce trebuie delegat?	_____
Ce trebuie renegociat?	_____
Ce trebuie făcut imperfect, dar suficient?	_____
Ce trebuie scos din calendar?	_____


- O propoziție utilă:** „În forma actuală, volumul nu este sustenabil. Am nevoie să alegem prioritățile și să scoatem ceva din listă.”


Această propoziție nu este o scuză. Este o observație de sistem. Poți să o spui unui manager, unui coleg, unui partener. Sau să ți-o spui ție.

Tracker pe 7 zile

Nu ai nevoie de jurnal roman. Ai nevoie de date simple. Completează zilnic, seara, în 2 minute.

Zi	Energie 1-10	Somn	Presiune 1-10	Limită pusă	Observație scurtă
Ziua 1					
Ziua 2					
Ziua 3					
Ziua 4					
Ziua 5					
Ziua 6					
Ziua 7					

 **Cum citești trackerul:** Dacă energia rămâne jos 7 zile, iar presiunea rămâne sus, nu ai nevoie de încă o tehnică. Ai nevoie de reducere de sarcină și suport real.

 **Dacă ai nevoie de practică ghidată, nu doar de informație,** intră în Comunitatea Metamorfoza© — workshopuri, practici somatice, ritm constant.

[→ Intră în comunitate](#)

Când ai nevoie de ajutor

Nu aștepta să cazi complet ca să iei în serios ce se întâmplă.

⊗ Caută sprijin specializat dacă:

- Nu mai recuperezi după odihnă
- Somnul este afectat constant
- Ai atacuri de panică, plâns des, iritabilitate sau blocaj
- Te simți detașat, cinic sau fără sens
- Munca îți afectează relațiile, corpul sau sănătatea
- Nu mai poți lua decizii simple fără efort mare
- Folosești alcool, mâncare, scrolling sau muncă pentru amorițire

⚠ **Verifică medical când este cazul.** Simptomele fizice persistente trebuie evaluate medical. Burnout-ul poate coexista cu anxietate, depresie, probleme hormonale, anemie, tulburări de somn sau alte condiții. Un singur consult poate clarifica mult.

⊗ **Urgență:** Dacă există risc pentru tine sau pentru altcineva, contactează serviciile de urgență sau mergi la cea mai apropiată cameră de gardă.

Ajutorul nu înseamnă că ai eșuat. Înseamnă că sistemul tău a ajuns la o limită reală și are nevoie de intervenție reală. Recunoașterea acestui punct este o decizie inteligentă, nu o slăbiciune.

Ce faci mai departe

Alege ruta potrivită, nu ruta perfectă.

Dacă vrei practică și ritm	Dacă vrei lucru individual
Comunitatea Metamorfoza© Practici ghidate, reglare somatică, respirație, meditații, workshopuri. Lucru constant, nu doar consum de conținut.	Ședință 1:1 cu Laura 50 min, 350 RON. Online sau cabinet, București. Programarea se confirmă după plată.

Masterclass burnout

Dacă vrei să înțelegi mecanismul complet al burnout-ului, hiperfuncționării și auto-abandonului, intră în masterclass-ul despre burnout. Disponibil în cadrul Comunității Metamorfoza©.

[Intră în Comunitatea Metamorfoza©](#)

[Vezi ședințele individuale](#)

Fișa finală

Răspunde scurt. Scopul este claritate, nu eseu.

Cel mai clar semn că sunt în burnout	_____
Cea mai mare presiune externă	_____
Tiparul intern care mă consumă	_____
Limita pe care o pun săptămâna asta	_____
Primul pas de recuperare	_____

Surse de orientare

- World Health Organization, ICD-11 — *Burn-out as an occupational phenomenon*
- NIOSH/CDC — *Stress at Work*
- American Psychological Association — *Workplace burnout resources*
- *Work Burnout Workbook*, Choosing Therapy, 2025
- *Burnout 101 Master Workbook*, Madhurima Sappatti

Materialul este rescris original, în limba română, pentru uz psihoeducațional.

Dacă ai nevoie de practică ghidată, intră în Comunitatea Metamorfoza ©. Dacă ai nevoie de claritate individuală, poți lucra 1:1 cu Laura.

[Intră în Comunitatea Metamorfoza ©](#)

[Programează direct o ședință 1-la-1](#)