

**PET ODSOTKOV SLOVENCEV SE
ZLOMI ZARADI IZGORELOSTI**

Pregorijo najsposobnejši, najodgovornejši in najučinkovitejši ljudje, ki so bili do zloma uspešnejši od povprečja

Vsak četrti Slovenec ima začetne znake izgorevanja - kronično utrujenost, ki je ne zdravi, temveč pred njo beži v deloholizem. Dobrih 15 odstotkov ljudi je že preizčrpanih, desetina pa pregorelih.

Izgorelost na delovnem mestu največkrat doleti najodgovornejše in najučinkovitejše ljudi, ki so bili do zloma uspešnejši od povprečja. Med najbolj ogroženimi so menedžerji, samostojni podjetniki in vodilni delavci v podjetju.

Več kot polovica Slovencev izgoreva

Psihologinja in vodilna strokovnjakinja za izgorelost pri nas Andreja Pšeničny z Inštituta za razvoj človeških virov je v raziskavi med približno 700 Slovenci ugotovila, da jih več kot polovica doživlja znake izgorevanja. Četrtina ima začetne znake oziroma prvo stopnjo izgorevanja - izčrpanost. Več kot 15 odstotkov jih trpi zaradi druge stopnje izgorevanja - preizčrpanosti. Približno desetina doseže tretjo stopnjo - adrenalno izgorelost, polovica med njimi (pet odstotkov vseh v raziskavi) pa jih gre čez adrenalni zlom in so dolgo časa na bolniškem dopustu. Zdravljenje te bolezni traja v povprečju od dve do štiri leta.

Preventivni ukrepi

Podjetje ima z izgorelimi delavci veliko >preglavic< (od izgube najbolj zavzetih delavcev in večje fluktuacije do povečane odsotnosti z dela in več nesreč na delovnem mestu), pa tudi stroškov - za nadomestne delavce, iskanje in usposabljanje novih delavcev. Temu se lahko izognejo, če vzpostavijo psihološke okoliščine dela, ki zaposlenih ne bodo silile v

izčrpavanje in izgorevanje. Nekaj sprememb v organizaciji in komunikaciji jih ne bo stalo nič, z njimi pa bodo lahko zagotovili večjo motiviranost za delo in večjo storilnost brez škodljivih posledic za zdravje zaposlenih, pravi Andreja Pšeničny.

Ljubljanski Inštitut za razvoj človeških virov, ki deluje dobro leto, je edina ustanova v Sloveniji, ki se ukvarja s preventivnimi ukrepi za preprečevanje izgorevanja in psihoterapijami za tiste, ki trpijo zaradi preizčrpanosti ali so se zaradi izgorelosti na delovnem mestu že zlomili. Februarja začenjajo s seminarji in delavnicami o preprečevanju poklicne izgorelosti, preobremenjenosti na delovnem mestu, tehnikah sproščanja, vzpostavljanju ravnotežja med službo in preostalim življenjem. Po besedah Andreje Tomšič, ki na inštitutu organizira ta izobraževanja, pa se s tremi samostojnimi podjetniki že dogovarjajo, da bi jim svetovali, kako uravnotežiti službo in zasebno življenje.

Kaj je izgorelost

Izgorelost je kronično stanje skrajne psihofizične in čustvene izčrpanosti, ki nastane zaradi dolgotrajnih nereguliranih odnosov v službi ali zasebnem življenju, lahko pa je tudi splet obojih okoliščin. Pojasnimo, da pri nereguliranih odnosih človek izpolnjuje pričakovanja drugih, ne pa svojih potreb, kar sčasoma občuti kot čedalje večje izčrpavanje in vir nezadovoljstva.

Izgoreli ljudje so kronično utrujeni, veliko manj delovno učinkoviti kot prej, razdražljivi, cinični in nemotivirani za delo, ki so ga nekoč z veseljem opravljali. V skrajnem primeru lahko doživijo tudi popoln psihofizični zlom (adrenalni zlom), ki po znakih spominja na hudo depresijo, čeprav to ni. Ob tem se lahko pojavijo številna bolezenska znamenja, celo možganska kap ali infarkt, poveča pa se tveganje za rakava obolenja. Ker pri adrenalnem zlomu človeku zmanjka energije tudi za vzdrževanje mehanizmov, ki so privedli do izgorelosti, pogosto pride do spremembe osebnosti, spremembe vrednostnega sistema in iskanja novega odnosa do dela, ljudi in sveta.

Celoten članek skupaj z opredelitvijo izgorelosti je objavljen na spletni strani (<http://www.finance-on.net/173173>).

ŠTEVILKI

- 300 milijonov delovnih dni izgubijo v ZDA zaradi posledic stresa in poklicne izgorelosti.
- 3% - 4% BDP porabimo v EU za odpravljanje posledic izgorelosti.