

**NERAZUMEVAJOČ PARTNER KAPLJA ČEZ ROB****Posameznike, ki si nalagajo preveč dela, lahko pred izgorevanjem varuje kakovosten partnerski odnos**

Dokler je naš sogovornik živel sam in veliko delal, ni imel težav. Ko je hotel ugoditi ženi, je bilo pritiskov preveč.

Naš sogovornik je od svojega 18. leta delal najmanj deset ur na dan. Vodi družinsko podjetje, s partnerjem pa še eno družbo. Huda pritisk so bile naložbe v posel, izguba bližnjega sorodnika pa boleča. Kmalu za tem se je poročil. Odtlej se je trikrat preselil, vmes je poskrbel za prodajo in nakup večjega stanovanja ter reševal težave bližnjih.

**Beg v delo**

Ko je bilo pritiskov preveč, je ponoči začel dobivati napade strahu, se potiti in zbuditi. "Namesto da bi se umiril, sem bežal v delo, saj nisem prepoznal znakov izgorevanja. Sprva se mi je počutje izboljšalo, zadnjega pol leta pa se je močno poslabšalo. Poleg nenehne utrujenosti sem začutil znake depresije," se spominja. Še vedno je v delu iskal pot iz krize.

Pred dvema mesecema se je sesul, ko je žena zahtevala razvezo. V dveh tednih je izgubil 13 kilogramov. Spet so se pojavili panični napadi, huda nespečnost in čedalje hujša izčrpanost. V dobrih dveh mesecih se je ločil in prodal stanovanje, za neuspeh v zasebnem življenju pa je začel kriviti službo.

**Psihofizično ravnotežje in psihološko svetovanje**

**Andreja Pšeničny**, strokovnjakinja za izgorelost, je najprej v dveh urah ocenila njegovo stanje - drugo stopnjo izgorevanja oziroma preizčrpanost. Tuinolog **Mitja Perat** ga je naučil vzpostavljanja psihofizičnega ravnotežja, da se je umiril in za silo postavil na noge. Med psihološkim svetovanjem pri Pšeničnyjevi je spoznal, da je zmeraj izpolnjeval pričakovanja drugih, ki so mu nalagali nove zadolžitve, ne da bi mu katero odvzeli. Če bi imel manj egoistično in zahtevno partnerko, ki bi ga znala ustaviti, ko se je začel izčrpavati, bi se verjetno vse končalo drugače.

**Nasvet: Trije koraki do izboljšanja**

Sogovornik posameznikom v podobnih razmerah svetuje preudarnejše delo in načrtovanje dopusta. Sam se ravna po treh načelih. Prvič, razmerje med delom in zasebnim časom organizira sebi v prid. Drugič, sčasoma si bo ustvaril možnosti za tak partnerski odnos, ki ne bo podpiral njegove storilnostno pogojene samopodobe, temveč bo sprejet tudi takrat, ko vsega ne bo zmogel. Tretjič, ne dela več stvari hkrati, temveč le drugo za drugo.

## **Najprej ustrezite sebi, potem delajte usluge drugim**

Patološki odnosi s starši, ki otroke s pretirano zahtevnostjo pripeljejo do škodljivega deloholizma, so pogost vzrok izgorevanja

Starši, ki naše sogovornice nikoli niso pohvalili, zmeraj pa so imeli velika pričakovanja, so jo skoraj pripeljali do zloma. Pretrganje stikov, psihološko svetovanje in posvečanje sami sebi so preprečili najhujše.

Po 16 letih dela je naša sogovornica vodstveno službo v banki zamenjala za družinsko podjetje. Še naprej je delala od 12 do 16 ur na dan, vse dni v tednu. Prej je bilo zanjo običajno, da je okoli 18. ure prišla iz službe, od 21. ure pa je na domačem računalniku že pisala strokovne članke ali se pripravljala na seminarje, ki jih je vodila. "Ves čas sem se trudila za priznanje drugih. Starši me nikoli niso pohvalili, zato sem to iskala drugje. Najbolj obremenjujoče je bilo mamino čustveno izsiljevanje," priznava.

### **Znaki izgorevanja**

Sogovornica je pri sebi, ko je o tem prebrala članek, prepoznala simptome izgorevanja - nespečnost, nenehna utrujenost, glavoboli, bolečine v mišicah in čustvena otopelost. Še posebno moteč je bil strah pred ljudmi, ki ga prej ni poznala. Ob vsem tem je zbolel še njen mož, in ko se je postavil na noge, se je sama sesula. Tri dni ni mogla iz postelje. Bila je tik pred vrhuncem izgorevanja - adrenalnim zlomom.

### **Pretrganje stikov s starši**

Njen prvi korak je bila prekinitvev stikov s starši. Nato sta si decembra z možem privoščila dva tedna ležanja na plaži, januarja pa še teden dni smučanja. Mož in sin jo spodbujata, da ob 18. uri ugasne računalnik in neha delati. Najbolj pa ji pomaga psihološko svetovanje, ki ga obiskuje mesec dni. "Po obisku svetovalke čutim prijetna čustva, ki jih prej nisem, kot je radost ob lepih novicah. Skušam se znebiti občutka krivde zaradi odnosa s starši in vzpostaviti čustveno razdaljo. Težko si priznam, da sama ravnam pravilno, mama pa narobe," pravi sogovornica.

### **Več časa zase**

Čeprav samo mesec dni intenzivno dela na sebi, se veliko bolje počuti, z možem več hodita v gledališče, za kar si prej nista vzela časa, skoraj vsak dan eno uro posveti telesni dejavnosti, več bere kot prej in delo v domačem podjetju še vedno opravlja z veseljem, kot hobi.

Sogovornika, ki sta se spopadla z izgorelostjo, poudarjata, da je poleg psihološkega svetovanja za ozdravitev nujno, da več časa posvetita sproščanju in se naučita omejiti delovne obveznosti.

## Le 40 odstotkov brez znakov izgorevanja

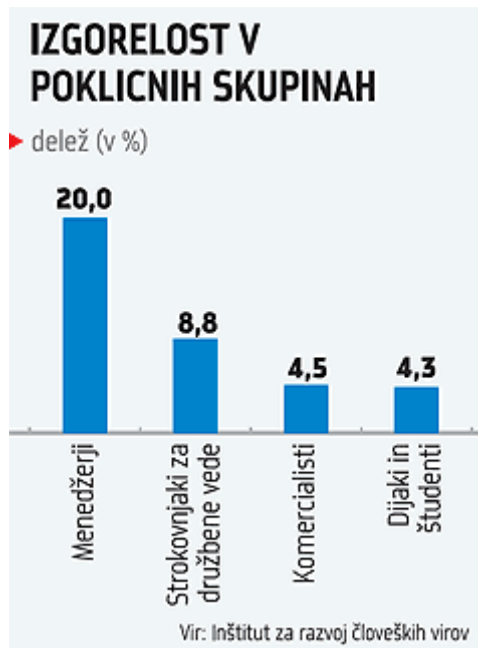
Veliko bolj so ogrožene ženske na vodilnih položajih, kaže nova slovenska raziskava

Izgorelost na delovnem mestu največkrat doleti najodgovornejše in najučinkovitejše ljudi, ki so bili do zloma uspešnejši od drugih. Najpogostejše žrtve so menedžerji in samostojni podjetniki.

Le 40 odstotkov od 910 Slovencev nima znakov izgorevanja, kažejo najnovejši podatki raziskave **Andreje Pšeničny** z ljubljanskega **Inštituta za razvoj človeških virov**. Kronično utrujenih je 31 odstotkov, dobra petina pa je (pre)izčrpanih. Izgorelih je dobrih pet odstotkov sodelujočih v raziskavi. Zadnji stadij - adrenalni zlom - pa je doživelo 25 oseb (slabi trije odstotki).

### Najbolj ogroženi vodstveni kadri

Nova raziskava je pokazala tudi, da je najhuje in največ izgorelih menežderjev in vodstvenih kadrov. Ženske na vodilnih mestih, zlasti samostojne podjetnice, so bolj izgorele od moških na enakih položajih, poudarja sogovornica. Poklicna izgorelosti močno ogroža še strokovnjake v družboslovnih in tehničnih poklicih ter arhitekto. Preseneča, da so takoj za njimi dijaki in študenti. Sledijo prodajalci, računalničarji, strokovnjaki v zdravstvu, družbenih vedah, komerciali in pravo ter novinarji. Zanimiva ugotovitev je tudi, da so ženske z najvišjo izobrazbo bolj izgorele od enako izobraženih moških.



### Delo pred zabavo

Stopnja izgorelosti je povezana tudi z vrednotami in osebnostnimi lastnostmi. Menedžerji so manj nevrotični in bolj vestni od povprečja. Obe lastnosti sta pri njih bolj kot pri drugih povezani z izgorelostjo. Taka povezava velja tudi za lastnosti, kot so čustvena ranljivost, samokritičnost, depresivnost in anksioznost, ki so pri menedžerjih manj izražene. Te lastnosti so v bolj obremenjenih okoliščinah, kakršno je vodstveno delo, precejšen dejavnik tveganja. Za menedžerje so manj pomembne tudi čutne in dionizične vrednote, kot so zabava, vznemirljivo življenje, prosti čas, spolnost, denar in ugled.

### Cenijo moč, moralo in poštenost

K begu pred izčrpanostjo v deloholizem so še posebno nagnjeni menedžerji in samostojni podjetniki. Zato ne preseneča, da v ospredje bolj kot drugi postavljajo statusne, domoljubne in tradicionalne vrednote. Te so slava, moč, rekordi, ugled, narodni ponos, dobrot, poštenost in morala, še ugotavlja Andreja Pšeničny.