

## POLETNA ŠOLA

Če hočemo dolgoročno kvalitetno delati, je potrebno izmenjevati cikle obremenitev in razbremenitev. Koliko časa bo tekel motor vašega avtomobila, ki bi ga vozili brez prekinitve (servisa)? Za začetek se bo kvaril, na koncu bo dokončno odpovedal. Počitek in razbremenitev sta **regeneracija**, imata podobno vlogo, kot servis pri avtomobilu. Razbremenitev ne pomeni samo počitka, temveč tudi spremembo aktivnosti.

Zato o poletnem izobraževanju ni enoznačnega odgovora. Vsekakor je izobraževanje sprememba aktivnosti in v tem smislu lahko pomeni razbremenitev, zato del dopusta morda (če to spet ni izrazito tekmovalno in storilnostno usmerjeno) lahko namenimo izobraževanju. Nikakor pa to ne more nadomestiti počitka.

Novo znanje nam seveda lahko prinese večji občutek varnosti, lažje odločanje, več samozaupanja, vendar si izčrpan človek s tem ne more dolgoročno pomagati.

### Pomemben je motiv za izobraževanje

Motiv, zakaj se odločamo za izobraževanje, je ključen za to, ali ga bomo doživljali kot obremenitev ali razbremenitev. Če se človek odloča za izobraževanje iz nuje, strahu, zato, da ne bi zaostal za konkurenti, potem tega nikakor ne more doživljati kot razbremenitev. Enako velja, če ga v bistvu ne zanima in ga doživljal le kot nujno zlo, ker to od njega pričakujejo drugi.

Če pa se za izobraževanje odloči, ker ga vsebina v resnici zanima, ker ga doživlja kot svoje nadgrajevanje, potem ga najbrž ne bo izčrpavalo. Konec koncev je tudi jadralni tečaj izobraževanje, pa ga najbrž ne doživljamo kot napor, kaj ne? Poenostavljeno: če potreba po učenju izhaja iz nas samih, ker se želimo naučiti novo vsebino, potem nas to lahko razbremeni. V nasprotnem primeru, če učenje doživljamo kot nujo zaradi zunanjega pritiska, bomo po njem potrebovali še več počitka.

### Kaj če gre za deloholizem?

Prosti čas naj bi torej bil namenjen regeneraciji, znotraj tega pa tistim dejavnostim, ki jih ne doživljamo kot dodatno obremenitev. Razmerje med aktivnim in pasivnim počitkom je odvisno od posameznika - človek, za enega pomeni razbremenilno aktivnost šport, za reševanje sudokuja ali študij novega znanja. Pomembno pa je, da je prisotno oboje.

Dober pokazatelj tega, ali nekdo izgoreva, je, da si ne zmore organizirati toliko razbremenitve in počitka, kolikor ga potrebuje za regeneracijo. Najobičajnejši izgovor se glasi: Brez mene ne bi šlo. Drugi, ki niso tako odgovorni, si pač lahko privoščijo dopust. Za tem izgovorom ponavadi stoji več razlogov, najpogosteje pa gre za potrebo po nadzorovanju. Deloholizem je namreč, poleg kroničnega občutka utrujenosti, najpogostejši znak prve stopnje izgorevanja, za njim pa

stoji bodisi strah pred izgubo nadzora ali kritiko, iskanje pohvale, vzdrževanje storilnostno pogojene samopodobe, lahko pa tudi beg v delo pred medosebnimi odnosi, ki jih človek morda slabše obvladuje. Zelo pogosto se povečano storilnostjo in za delom preko delovnega časa skriva padec učinkovitosti, ki je prva posledica preizčrpanosti. Deloholizem pa je lahko tudi obramba pred občutkom notranje praznine, saj neredko slišimo pritožbe, da ljudje postanejo tesnobni in nemirni, če ne bi imeli česa početi ("jaz ne znam gledati v zrak"), zato tudi čas, ki je namenjen počitku, zapolnijo z aktivnostmi, tudi s pretiranim športom, preobsežnimi družabnimi obveznostmi...

### Izgorevanje

Fazi deloholizma zi sledi faza ujetosti, kjer se zaradi preizčrpanosti lahko pojavi vrsta simptomov: tesnobe, panični napadi, depresivni občutki, pogostejši infekti zaradi zmanjšane odpornosti, predvsem pa občutek, da ne moremo izstopiti iz takega načina življenja in dela, "saj bi se brez nas vse zrušilo", ali pa "brez mene ne morejo, ne znajo". V bistvu pa sami ne znamo in ne zmoremo začasno izstopiti iz obveznosti, saj bi se sicer soočili s svojo izčrpanostjo, pa tudi s svojo vse manjšo učinkovitostjo in zato zmanjšano uspešnostjo. Morali bi se namreč soočiti s tem, da nismo perfektni in da ne zmoremo vsega.

Ker pa se temu soočenju izogibamo prav s pretiranim delom, se to izčrpavanje nadaljuje in izgorevanje lahko napreduje do adrenalnega zloma, ki se pokaže kot velik psihofizični zlom, dolgotrajni upad energije, močni depresivni znaki, infarkt, možganska kap in podobno.

#### Torej:

**če ne znate iti na dopust ali tudi tega zapolnite z obremenilnimi dejavnostmi, potem najverjetneje izgorevate. Preden se odločite za poletno izobraževanje, si zastavite vprašanje, ali bi to za vas pomenilo dodatno breme po že tako prenapolnjenem letu. Če je odgovor: DA, potem se najprej odpočijte in se šele za tem odločajte za vključitev v šolanje.**

**Koliko časa bi brez servisa vozil vaš avto?**