

SLOVENIJA,

DEŽELA IZGORELIH

TEKST Alenka Planinšek ■ FOTO Sxxxxx ■ FOTOMONTAŽA Goya

Pogosti nepojasneni glavoboli? Nespečnost? Prebavne motnje? Nenehni prehladi in infekcije? Kronično pomanjkanje časa za prijatelje? Kaj šele za šport ... Ne gre, ves čas ste pač v službi. Morda res zanimivi, polni izzivov in priložnosti, a včasih se vam zdi, kot da boste vsak hip pregoreli. Se prepoznate?

V Sloveniji je zaradi službe 'pregorel', pravzaprav se temu pravilno reče 'izgorel', že skoraj vsak osmi. Pozor, vsak osmi delovno aktiven Slovenec, med njimi pa so tudi dijaki in študenti! In polovica teh gre po ugotovitvah psihologinje in vodilne strokovnjakinje na tem področju, **ANDREJE PŠENIČNY**, čez t. i. adrenalni zlom, ki jih v povprečju za dve do štiri leta privede na bolniško posteljo.

POT V PEKEL ...

... je tlakovana z dobrimi nameni, kajne? No, tista v izgorelost pa tudi. Izgorelost zato, ker ne le da človek pregori, ampak se psihofizično in čustveno popolnoma izčrpa, izprazni, kot bi izgorel od znotraj. Pregoreli namreč ne boste čez noč, pred dokončnim zlomom se lahko z najboljšimi nameni ženete polovico svojega aktivnega življenja. Iz utrujenosti s še več dela v preutrujenost, izčrpanost, ujetost in končno v izgorelost. Prva faza procesa izgorevanja namreč lahko traja tudi do 20 let.

Izčrpanost, kronično utrujenost kljub počitku in dopustom, depresijo in razdražljivost, ki so opozorilni znaki druge faze, boste, paradoksalno, odpravili s še večjo delovno vnemo. Glavobole, motnje srčnega ritma, prebave in spanja ter tesnoba, ki so seveda precej moteči pri doseganju zastavljenih ciljev, uspešno prežene ravno deloholizem. Zaradi kroničnega pomanjkanja časa sledi umikanje prijateljem, zanemarjanje hobijev in prostega časa ter na koncu še socialna izolacija.

V tej tretji fazi se nemalokrat skrhajo medosebni odnosi, posledica so ločitve, spori na delovnem mestu, vedenjski odkloni in zatekanje k alkoholu in zdravilom. Zadnje fazo

skrajne izgorelosti pa pogosto zaznamujejo še samomorilne misli. Nekako po tem receptu si je adrenalno izgorelost pridelala tudi soustanoviteljica Inštituta za razvoj človeških virov, prej omenjena Andreja Pšeničny. Bila je direktorica ne enega, ampak dveh podjetij, negovala je bolnega očeta, kot samohranilka skrbela za svoje otroke in nato lepega dne preprosto ni več mogla vstati iz postelje. Dobesedno. Še roko je komaj dvignila.

STE MED KANDIDATI? NE, NE, NIŠTE RAVNO DELOHOLIK ... PA PREMISLITE ŠE ENKRAT, GENERALNO NAMREČ VELJA, DA SMO RIZIČNI VSI!

In o podobni popolni izgubi vsakega atoma telesne energije poročajo vsi, ki so doživeli končno fazo izgorelosti – adrenalni zlom.

KO NE ZNATE REČI NE

Ste med kandidati? Ne, ne, niste ravno deloholik ... Pa premislite še enkrat, generalno namreč velja, da smo rizični vsi. Medtem ko je izgorelost še v devetdesetih veljala za bolezen menedžerjev, danes strokovnjaki ugotavljajo, da lahko doleti tudi brezposelne in celo otroke. Ja, o smrti in samorih zaradi preutrujenosti ne bomo brali več samo v člankih iz Japonske.

Med najdovzetejše sodijo posebno sposobni, zavzeti, idealistični in uspešni posamezniki. Tekmovalni deloholiki, ki so prepričani, da dela nihče ne opravi tako dobro kot oni sami. Entuziasti, ki od sebe zahtevajo več kot od drugih in veljajo za najbolj ustvarjalne, najmočnejše in najodgovornejše. Zveni znano?!

Po besedah Andreje Pšeničny »psihoterapevti po vsem svetu ugotavljajo, da so v zadnjih nekaj desetletjih skoraj izginile

klasične nevrotične strukture osebnosti, nadomestile pa so jih drugačne, med katerimi je najpogostejša narcisistična osebna struktura«. Posledično se pojavljajo tudi drugačne psihične motnje, »reaktivne psihične motnje, kot so depresija, anksiozne motnje, izgorelost. Zlasti izgorelost se povsod po svetu močno povečuje.«

Slovinci pa smo s svojo vzgojo, vrednotami, šolskim sistemom in storilno

naravnostjo kajpada naravnost idealni kandidati! Opevana tranzicija nas je usekala še s krizo vrednostnega sistema, saj so stereotipne slovenske vrednote, kot so pridnost, delavnost in skromnost, zamenjale udarnejše – učinkovitost, prodornost in doseganje statusa. Delovna etika je postala glavna vrednota.

POKLICNO TVEGANJE

Seveda so strokovnjaki sestavili tudi lestvico izgorelosti najbolj podvrženih poklicev. Na vrhu so se znašli umetniški in ustvarjalni poklici, arhitekti, strokovnjaki v medicini, samostojni podjetniki, trgovci, delavci v osebnih in poslovnih storitvah, novinarji ... Na dnu lestvice, kar naj bi pomenilo podpovprečno tveganje, pa pravni strokovnjaki, kadroviki, uradniki in administrativni delavci. Še vedno mislite, da gre za sodoben larifari?!

Nak, v desetletju in pol uspešno posvojenega kapitalizma smo namreč po podatkih Inštituta za razvoj človeških virov že ujeli zahodne ekonomije. Po najnovejši



STOPNJE IZGOREVANJA:

1. stopnja: **IZČRPNOST** – kljub kronični utrujenosti se vržete v deloholizem, zanikate slabo počutje, ignorirate bolezenske znake in zmanjšanje odpornosti. Faza lahko traja tudi do 20 let.

2. stopnja: **UJETOST** – način življenja, dela in odnosov sproža občutke ujetosti, krivde in nezadovoljstva. Hkrati vas pestita preizčrpanost in upadanje samopodobe. Ta stopnja lahko traja leto ali dve.

3. stopnja: **SINDROM ADRENALNE IZGORELOSTI** – to je stanje tik pred adrenalnim zlomom, ko so vsi simptomi na vrhuncu, toda kljub temu se še trudite vzdrževati aktiven ritem življenja. Faza lahko traja nekaj mesecev, sledi pa adrenalni zlom, ki je popolna izguba energije, psihofizični in nevrološki zlom ter se pogosto manifestira kot psihična motnja v obliki depresivnih simptomov. Stanje zloma traja od nekaj tednov do treh mesecev.

raziskavi Andreje Pšeničny, ki jo je psihologinja opravila med 1400 Slovenci, jih je namreč 28 odstotkov zaradi službe kronično utrujenih, dobrih 20 odstotkov je preizčrpanih, pet odstotkov pa na robu adrenalnega zloma. Tudi Evropska agencija za varnost in zaščito na delovnem mestu (OSHA) med vzroki za izgorelost navaja nove oblike zaposlovanja, pogodbe za določen čas, intenziviranje delovnega procesa in zahtev, nasilje na delovnem mestu, negativne vplive služb na zasebnost ...

In če je, vsaj kar se služb tiče, kaj gotovega, je to prav negotovost, začasnost. Služb do konca življenja, kakršne so imeli naši starši, ni več. Delavnika od šestih do dveh tudi ne, imamo pa 'fleksibilen' delavnik, kot mu pravijo delodajalci. Za avto, kvadrat lastne strehe nad glavo in še kaj je aktivna generacija praviloma zakreditirana do skrajnih zmožnosti, tako da ni druge kot v pravem pomenu besede živeti svojo službo. Kot jo živi tridesetinekajletna piarovka **MOJCA**. Mnogi jo označujejo za karieristko, a je precej tipična slika svoje generacije, saj, kot pravi, »preprosto nimam druge izbire kot delati 12 do 14 ur na dan. Včasih uidem domov 'že' ob sedmih. Udeleževati se je treba delovnih kosil in večerij, v prostem času in med vikendi sestankovati s potencialnimi strankami ... Tako da tistih nekaj prostih dni na mesec preživim v postelji, prespim jih, ker preprosto nimam energije za kaj drugega.«

V CIFRAH

Kakopak so materialistični zahodnjaki že tudi preračunali, koliko jih izgorelost stane. V ZDA čez 344 milijard zelencev in prek 300 milijonov izgubljenih delovnih dni na leto. V Švici 4,6 milijarde frankov, države Evropske unije pa porabijo od tri do štiri odstotke bruto domačega proizvoda za odpravo posledic izgorelosti na delovnem mestu. Švedski Volvo Trucks je denimo izračunal,

da ga vsak neproizvodni pregoreli delavec stane milijon kron, vodstveni pa štirikrat toliko. V Sloveniji pa imamo zaradi bolniških čez 330 milijonov evrov stroškov in 13 milijonov izgubljenih delovnih dni na leto. Le ugibamo lahko, kolikšno krivdo lahko pripišemo izgorelosti.

Sodeč po evropskih razmerjih je bržkone kar polovica bolniških dopustov posledica izgorevanja na delovnem mestu. Slovenski register bolezni izgorelosti namreč še ne navaja, kljub temu da Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) od konca prejšnjega stoletja opozarja, da izgorelost in depresija postajata glavni poklicni bolezni 21. stoletja. Zna biti, da si bo kako podobno 'poklicno bolezen' kmalu pridelal tudi samostojni podjetnik **JANI**. Blizu štiridesetega se je nedavno za las ognil srčnemu

trdega dela in odrekanja v nič. V mojem poslu si 110-odstoten ali pa te ni, mimogrede te povozijo.«

DOGAJANJE V TELESU

Četudi so vzroki za izgorelost v zapletenem prepletu zunanjih dejavnikov in osebnostnih lastnosti posameznika, pa se posledice tudi oziroma predvsem kažejo fizično. Nizka raven kortizola v telesu se namreč izraža kot pomanjkanje življenjske energije, apatija, utrujenost. Pomanjkanje kortizola vpliva tudi na presnovo ogljikovih hidratov, delovanje telesnih organov, imunskega sistema itd. Zaradi sprememb delovanja nevrotransmiterjev se pojavijo motnje pri recepciji serotonina, kar se kaže kot simptom depresije. Pri hudi izgorelosti se pojavi še motnja v delovanju sprednjega

ZA AVTO, KVADRAT LASTNE STREHE NAD GLAVO IN ŠE KAJ JE AKTIVNA GENERACIJA PRAVILOMA ZAKREDITIRANA DO SKRAJNIH ZMOŽNOSTI, TAKO DA NI DRUGE KOT V PRAVEM POMENU BESEDE ŽIVETI SVOJO SLUŽBO.

infarktu, некоč navdušen kolesar nima več časa za rekreacijo, prijatelji so ga že povsem odpisali. »Nekateri pač nimamo časa viseti ob šanku, še jem bolj sproti, večkrat v avtu, spanja mi zadostuje pet ur, baterije pa si načilam med dopustom,« pravi, »14

možganskega režnja, kar vpliva na spremembo vedenja, presoje dogodkov, sposobnost odločanja, spomin in izražanje čustev, strokovno razloži Andreja Pšeničny.

Izgorelost (burnout) je v sedemdesetih letih prejšnjega stoletja

IDENTIFIKACIJA

Izgorelost lahko prepoznamo po treh osnovnih opozorilnih znakih:

- ✘ ČUSTVENA IZČRPNOST
- ✘ PADEC STORILNOSTI
- ✘ OBČUTEK ODTUJENOSTI OD DELA



dni na leto, teden dni smučanja in teden dni na morju.« Žena in otroci bolj ali manj živijo svoje življenje, saj Janezovega popolnoma zapolnjuje njegovo podjetje. »Delal bom le še nekaj let, potem bom zagotovo izpregel, do takrat pa moram stisniti, konkurenca je neizprosna. Če danes popustim, gre lahko 20 let mojega

prvi definiral psihoanalitik **HERBERT FREUDENBERGER** in je vpisana v mednarodno klasifikacijo bolezni. V slovenskem registru te bolezni ni, tako da se pogosto zgodi, da obolele zdravijo za depresijo, pa čeprav zdravniki precej dobro poznajo simptome izgorelosti. Ponavadi utrujenim, nespečnim, brezvolj-

KAJ JE RES IN KAJ NE?

- ✚ **Izgorelost se pojavi predvsem pri ljudeh, ki skrbijo za druge ljudi, npr. zdravstvenem osebju, učiteljih, socialnih delavcih.** Ne, ogroženi so ljudje v vseh poklicih, zlasti pa tisti, ki zahtevajo upoštevanje in usklajevanje različnih, včasih tudi nasprotujočih si potreb drugih ljudi ter veliko stopnjo odgovornosti.
- ✚ **Izgorelost je posledica neustreznih strategij za obvladovanje stresa pri delu.** Ne, pravzaprav izgorelost zelo pogosto doživijo uspešni ljudje, ki dolgo časa obvladujejo stresne situacije in so prav zaradi tega razreševali številne težave. Prav zato so močno ogroženi najuspešnejši, vodilni, denimo menedžerji, javne osebnosti in ljudje, ki delajo v medijih.
- ✚ **Ljudje v procesu izgorevanja ne morejo delati.** Ne, res je ravno nasprotno, v procesu izgorevanja ljudje intenzivno in zelo uspešno delajo. Šele v zadnji fazi, adrenalni izgorelosti, ne morejo več delati, saj energetski sistem telesa povsem odpove.
- ✚ **Izgorelost doživijo slabiči, ljudje, ki se ne znajo boriti.** Ne, res je obratno, izgorelost se najpogosteje pojavi pri ljudeh, ki so dolgo in uspešno delali, se intenzivneje in bolj bojevali kot drugi.
- ✚ **Izgorelost se pojavi le pri ljudeh, ki delajo v zelo stresnih poklicih.** Ne, stres je le eden izmed dejavnikov, ki pripeljejo do izgorelosti, poleg stresa pa so to še neugodne psihološke življenjske in delovne ter družbenoekonomske okoliščine (odsotnost jasnih vrednot, socialna ali ekonomska negotovost in podobno).
- ✚ **Izgorelost načne predvsem telesno zdravje.** Ne zgolj to, posledice izgorelosti se lahko manifestirajo na več ravneh, kot telesne (infarkt, možganska kap, gastroenterološke bolezni, rak), psihične (izguba motivacije, čustvena izčrpanost, motnje spomina, koncentracije in odločanja, simptomi depresije, samomor), socialne (izguba socialnega statusa, socialna osamitev) in ekonomske (ekonomski zlom kot posledica nezmožnosti za delo).
- ✚ **Ekonomske posledice izgorelosti nosi predvsem posameznik.** Ne, ni res, ekonomske posledice pojava izgorelosti nosi tako podjetje (izguba najkakovostnejših delavcev) kot tudi celotna družba (stroški dolgotrajne bolniške odsotnosti z dela, stroški zdravljenja, invalidske upokojitve).



nim ljudem predpišejo vitamine in svetujejo rekreacijo. Tako pa v bistvu zdravijo simptome namesto vzrokov. Podobno se zgodi tudi pri psihiatrjih, saj izgorelost ni diagnostična kategorija, v zadnjem stadiju pa je precej pogost simptom depresije. Zdravljenje izgorelega za depresijo pa ne prinese pravih rezultatov, čeprav imata izgorelost in depresija po besedah strokovnjakov približno četrtno skupnega. Izgorelost namreč ni (poklicni) stres in tudi ni depresija. **Prim. prof. dr. MARJAN BILBAN, dr. med.**, specialist medicine dela, prometa in športa za Zavoda za varstvo pri delu, tako razlaga: »Čeprav je dokazano, da je prekomerni stres na delovnem mestu eden najpomembnejših povzročiteljev izgorelosti, pa izgorelost ni ne kronični stres ne posledica zgolj preobremenjenosti z delom. Stres je neizogibna reakcija organizma na določeno nevarnost, česar ne moremo trditi za izgorelost, ki je pravzaprav negativna reakcija na stres in je odvisna od posameznikovih sposobnosti za obvladovanje

NAJMANJ PETINA PACIENTOV NA ENOTI ZA KRIZNE INTERVENCIJE PSIHIATRIČNE KLINIKE V LJUBLJANI JE HOSPITALIZIRANA ZARADI POSLEDIC IZGORELOSTI!

stresa.« Andreja Pšeničny pa iz lastnih izkušenj navaja, »da je najmanj petina pacientov na Enoti za krizne intervencije Psihiatrične klinike v Ljubljani (EKI) hospitalizirana zaradi posledic izgorelosti. Verjetno je enaka slika tudi v drugih tovrstnih enotah.«

In razlike med depresijo in izgorelostjo? »Raziskave po svetu kažejo, da je pri večini depresivnih kortizol povišan, pri tistih, ki doživijo adrenalno izgorelost, pa je znižan,« pojasnjuje Andreja Pšeničny. »Naša raziskava je še pokazala, da se osebe z depresivno motnjo in izgorelostjo najbolj razlikujejo prav v tem, kako močno je prisotna labilna storilnostno pogojena samopodoba. Pri depresivnih je precej manj kot pri izgorelih. Zato je treba psihoterapevtsko delo pri izgorelih usmeriti prav na to področje, torej na razcep med zunanjo in notranjo samopodobo.« Predvsem pa mora biti zdravljenje, da bi bilo uspešno, prilagojeno posamezniku, saj gre v procesu za spreminjanje osebnostnih lastnosti človeka, njegovih miselnih vzorcev in ustaljenih navad. Večkrat morajo tudi zamenjati službo oziroma poklic, saj sta bila sprožitelja bolezni.

PREVENTIVA?

Seveda največjo ceno izgorelosti plača posameznik, toda strokovnjaki opozarjajo, da visoki stroški lahko doletijo tudi podjetja. Pa ne le zaradi bolniških. Sodišča namreč podjetjem vse pogosteje nalagajo izplačilo visokih denarnih odškodnin. V ZDA so denimo v povprečju do štirikrat višje od odškodnin pri drugih tožbah, kar devet od desetih tožb pa se uspešno konča za tožečega delavca. Na Japonskem pa je sodišče leta 2000 podjetju prvič dosodilo izplačilo 90 milijonov jenov odškodnine svojem zaposlenega, ki je zaradi delovne preobremenjenosti naredil samomor. Čedalje več preventive je zato usmerjene tudi v tovrstne programe in svetovanja podjetjem. Ker pa nas veliko spričo sistema vrednot in vzgoje v sebi nosi storilnostno pogojeno samopodobo, Andreja Pšeničny svetuje: »Če pri sebi opazimo znake izgorevanja, najprej skušajmo ugotoviti, katera so tista področja v našem življenju (delo, partnerski in drugi odnosi), ki so

glavni viri psihofizičnih obremenitev. Nato skušajmo uravnotežiti dejavnosti, ki nam energijo jemljejo, s tistimi, ki nam jo vračajo. Večje ko so obremenitve, več moramo v svoje življenje vključiti razbremenilnih dejavnosti in počitka. Zato si jasno začrtajmo meje, koliko časa in do kod smo se pripravljene izčrpavati. S tem v odnosih uravnotežimo neregularnost med črpanjem energije in zadovoljevanjem temeljnih potreb. Če ljudje okrog nas niso pripravljene upoštevati naših meja, je edina rešitev, da iz takega odnosa izstopimo (npr. zamenjamo službo). Če pa meja ne zmoremo postaviti in vztrajati pri njih, saj ne moremo kar izpustiti obveznosti iz rok, in se kmalu vrnemo v stare tirnice, potem je najbrž potrebno, da si poiščemo psihoterapevtsko pomoč. V nasprotnem primeru se bomo najbrž prej ali slej znašli med izgorelimi, kar pa lahko pomeni dolgotrajno bolniško odsotnost ali celo invalidsko upokojitev.« Glede na to, da raziskave kažejo na veliko obremenjenost otrok in dijakov, je edini – žal pesimističen – zaključek, da bo Slovenija postala pogorišče, dežela izgorelih. 📌