

7. JULIJ 2008

POSEBNA ŠTEVILKA

SINDIKALNIKOVO OGLEDALO

GLOBALNO SEGREVANJE ... LJUDI

LJUBLJANA, 7. 7. 2008

- Burn out – kaj je to?
- Znaki izgorelosti
- Faze izgorevanja
- Končna faza: adrenalni zlom
- Obstajam le, če produciram – vzroki sindroma izgorelosti
- Osebnostni profil žrtve sindroma izgorelosti
- Slovenski trg dela: Plodno gojišče sindroma izgorelosti



Na spletni enciklopediji WIKIPEDIA si pod pojmom »globalno segrevanje« lahko preberemo naslednje besede:

Globalno segrevanje je povečanje povprečne temperature v Zemljinem ozračju in oceanih od sredine dvajsetega stoletja, ki se bo po napovedih nadaljevalo še v prihodnje.

Nič kaj daleč ne bi bili od resnice, če bi rekli, da v teh pasjih dneh še kako razumemo pojem »globalnega segrevanja«.



A to še ni vse – ozrite se malce okoli sebe. Ali se vam ne zdi, da to kar delamo planetu, delamo tudi sebi? Planet se segreva. Ljudje se segrevamo. Ljudje izgorevamo. In to sploh ne v majhnih številkah. Ali kakor je ugotovila psihologinja in vodilna strokovnjakinja za izgorelost pri nas Andreja Pšeničny z Inštituta za razvoj človeških virov: v raziskavi med približno 700 Slovenci jih več kot polovica doživlja znake izgorevanja.

Dovolj alarmantna številka, da fenomenu »izgorevanja« posvetimo naslednjih nekaj strani.

BURN OUT – KAJ JE TO?

»Mene ni sesulo delo. Mene je sesulo, ker sem sebe ves čas odlagala na stran. Zunanje ambicije ti ne morejo zapolniti objektivnih primanjkljajev. Rečeš si: še to uredim, še to počakam, zmeraj pa se najde še kdo, ki hoče kaj od tebe. Ničesar ne počneš zase, ampak večino časa le tisto, kar se od tebe pričakuje.

Andreja Pšeničny, 2006

Torej – kaj je sindrom izgorevanja? V odgovoru na to vprašanje si bomo pomagali s člankom Marjana Bilbana in Andreje Pšeničny (Delo in varnost, 1/ 2007):

Pisatelj Greene je 1961 izdal v ZDA roman z naslovom »A Burn – Out Case«, v katerem opisuje razočaranega in duhovno izmučenega arhitekta, ki pusti službo in se zateče k življenju v afriški džungli. Ta roman je ponesel prvo idejo o pojavu izgorelosti med ljudi. Burnout je kmalu postal poznan socialni problem tako med laiki kot tudi med opazovalci in komentatorji družbenih dogajanj. Kasneje

so izraz povzeli in opredelili mnogi znanstveni raziskovalci, večinoma sociologi, psihologi, socialni delavci. Izraz burnout (angl.), v slovenščini izgorelost,

izpraznjenost, tudi poklicni stres, je prvi uporabil klinični psiholog Freudenberg, ki je raziskoval duševne težave pri osebnju nekonvencionalne agencije za socialno delo. Po njegovem mnenju pride do izgorelosti takrat, ko je posameznik postavljen pred zahteve, ki presegajo njegove sposobnosti (energijo, moč, sredstva). Zanimivo je, da so tudi nemški strokovnjaki prevzeli izraz burnout (nem.

Ausgebrannt sein) in ga praviloma ne prevajajo. Izraz izgorelost je s šifro Z73.0 uporabljen tudi v Mednarodni klasifikaciji bolezni.

V literaturi pogosto citirajo definicijo, ki jo je podala Christine Maslach, pionirka na področju raziskovanja izgorelosti, kot jo povzemata Faber in Heifetz: izgorelost je sindrom telesne in duševne izčrpanosti, ki zajema razvoj negativne predstave o sebi, negativni odnos do dela, izgubo občutka zaskrbljenosti in izostajanje čustev do strank.

ZNAKI IZGORELOSTI

V istem članku avtorja opišeta štiri skupine simptomov izgorevanja.

Telesni simptomi:

slabo počutje, glavobol, nespečnost, bolečine v križu; kronična utrujenost in izčrpanost ob najmanjšem naporu; večja obolevnost, zlasti prehladi; težave ali motnje na področju spolnosti; težave z želodcem, prebavo ali odvajanjem; upad ali prekomerno povečanje telesne mase; povišan krvni tlak in holesterol, težave na ožilju in srcu

čustveni simptomi

občutek tesnobe ob novih obremenitvah na delovnem mestu; depresivnost s pomanjkanjem energije in volje do dela; nerazpoloženosť

pobitostjo, žalostjo, pesimizmom; otopelost za čustvene izzive obravnavancev; izguba smisla za humor, sprostitve ali razvedrilo; izguba zanimanja za ljudi in dogajanje okoli sebe; nesposobnost iznašanja čustvenih vsebin:

vedenjski simptomi:

Izogibanje delovnim obveznostim, površnost; naraščanje odsotnosti iz dela, tudi neupravičene; pogosti prepiri s sodelavci, naraščajoča sovražnost; pogostejši problemi v domačem okolju, prepiri; zlorabe pomirjeval, uspaval in alkohola; upad delovne vneme, zmanjšana delovna učinkovitost; odpor do službe, sodelavcev in nadrejenih; težnja po spremembi delovnega

mesta (beg iz poklica) opuščanje športnih, rekreativnih ali kulturnih aktivnosti:

področje mišljenja:

slabša sposobnost koncentracije, pozabljivost; izguba motivacije za ustvarjalno delo; izogibanje novosti na delovnem mestu; iskanje krivcev za lastno neuspešnost zunaj sebe; destruktiven odnos do zahtev nadrejenih; zmanjšana sposobnost za kritično presojo dogajanja v okolju; odpori do timskega dela in skupinske pripravljenosti; izogibanje pogovorom, sestankom, dogovarjanju; zmanjšana miselna prožnost in zmanjšano samospoštovanje

»Si absolutno brez svojega življenja, lastne potrebe te sploh ne zanimajo, o njih ne razmišljaš, še tiste osnovne, recimo spanje, brišeš, da je več prostora za delo. Brišeš sebe. Zgodi se ti, da prešteješ ljudi v sobi, a se pri tem ne šteješ. Prepričan sem, da bi se mi, če bi takrat umiral, namesto lastnega pred očmi zavrtelo življenje drugega.«

Negovalec invalidnih oseb na domu, žrtev sindroma izgorelosti (Dnevnik, 2006)

FAZE IZGOREVANJA

Da – izgorevanje ni enkratno dejanje. Izgorevanje je proces, ki ima še kako dolgoročne posledice. In tako kot vsak proces ima tudi sindrom izgorevanja faze. Povzemamo po: Bilban, Pšeničny

1. faza – velik delovni entuziazem: tu prevladuje izrazita potreba po potrjevanju. Zanj je značilen intenziviran napor, ki ga vlagamo v doseganje ciljev. To pripelje do utrujenosti in posledično do upada delovne učinkovitosti.

2. faza – faza stagnacije: v tej fazi narašča frustriranost, ker vloženemu naporu ne sledi pričakovana nagrada. Ob tem prihaja do dvomov v lastno kompetentnost, negotovost pri delu, preutrujenosti, nezadovoljstva, kronične anksioznosti, motnje

koncentracije. Motiviranost za delo upada, pojavljajo se tudi telesne težave ter psihosomatske bolezni (glavoboli, dispneja – težko dihanje, motnje srčnega ritma, zvišan krvni tlak, motnje prebave, spanja, prehranjevanja). Zaradi zmanjšane odpornosti se zvišuje tudi pojavnost malignih obolenj. Kronična utrujenost pa izpostavlja človeka tudi k neugodam in poškodbam. Oseba te težave dolgo zanemara in jih doživlja kot moteče elemente pri izpolnitvi delovnih zahtev. Zaradi tega se distancira od drugih vsebin življenja (druženje, hobiji). Ker nima časa in energije za gojenje medosebnih odnosov, narašča netolerantnost do ljudi, nastajajo motnje v komunikaciji in prihaja do

socialne izoliranosti.

3. faza – socialna izolacija: v tej fazi je že izražena depersonalizacija, ko oseba izgubi stik z notranjim svetom in ko se v stikih s stranko empatija zamenja z brezosebim odnosom, nestrpnostjo, cinizmom. Prihaja tudi do vedenjskih odklonov, kar še bolj ruši odnose s sodelavci, strankami...

Depersonalizacija pogloblja občutek notranje praznine, ki jo oseba poskuša nadomestiti z zlorabo alkohola, psihoaktivnih zdravil... To povzroča še dodaten upad storilnosti in večja pritiske delodajalca. Prihaja tudi do izgub prijateljev in do razdora zakonov.

4. faza – apatija oz. skrajna izgorelost: v četrti fazi so jasni znaki depresivnosti in samomorilnih misli.

KONČNA FAZA : ADRENALNI ZLOM

Videli smo, da ima proces izgorevanja svoj vzorec. In kje se ta vzorec konča? Konča se v adrenalnem zlomu. Le-tega je po dvajsetih letih postopnega izgorevanja doživela tudi že omenjena Andreja Pšeničny. Ali kakor je zapisano v članku »Ko si na smrt utrujen. Dobesedno« (Dnevnik, 2006)

Do konca se je razdajala na vse strani, negovala bolnega očeta, bila direktorica dveh podjetij, mati samohranilka, skratka, skrbela za vse in vsakogar, nato pa eno jutro ni več vstala iz postelje. Dobesedno čez noč je bila ob vso energijo.

"Spomnim se, da sem bila vsako leto bolj utrujena, utrujena od življenja, utrujena od utrujenosti, a sem se še kar gnala. Po zlomu pa sem bila tako brez energije, da sem komaj dvignila roko. Prvih nekaj mesecev mi je samo pot do stranišča predstavljala strašanske muke." Tisti, ki so doživeli adrenalni zlom, vsi po vrsti poročajo o popolni izgubi telesne energije in spremenjenem pogledu na življenje.

Andreja Pšeničny pojasni, da telo med izgorevanjem proizvaja pretirane količine adrenalina in kortizola, hormona, ki skrbi za življenjsko energijo telesa

; človek, ki izgoreva, skuša utrujenost premagati tako, da se še bolj žene. Po adrenalnem zlomu pa se vse obrne na glavo - pride do sprememb v nevroendokrinem sistemu, zaradi česar pade raven kortizola v telesu na minimum.

Obdobje pred zlomom traja lahko nekaj mesecev, sam zlom nekaj tednov, okrevanje po njem pa v povprečju dve do štiri leta.

Počutil sem se kot petrolejka, ki najmočneje zasveti preden dokončno ugasne

Žrtev sindroma izgorevanja (Inštitut Burn out)

In potem je nekaj mesecev en dolg brezvoljni dan, ko spiš po osemnajst ur dnevno in popolnoma izgubiš občutek za čas."

Andreja Pšeničny

OBSTAJAM LE, ČE PRODUCIRAM - VZROKI SINDROMA IZGORELOSTI

Obstajam le, če produciram

Lana Jurančič Šribar, 2006

Seveda sindrom izgorelosti ne pade kar tako z neba. Kot vsak drug pojav ima svoj zakaj. Torej – zakaj?

Razlogov je več. Usmerimo se recimo v poklicno izgorelost. Le-to povzroča nenehen, četudi zmeren pritisk na delovnem mestu, pa naj izhaja iz odnosov ali poslovnih okoliščin. Vzrok za izgorelost je lahko tudi prevelik obseg dela, pri čemer so lahko delovne naloge zahtevne in raznolike, a ker jih je preveč, ne zbudijo več zanimanja, ampak zgolj občutek monotonije. Pri poklicni izgorelosti gre za psihološke delovne okoliščine povezane s šestimi področji dela v podjetju:

- delovna obremenitev,
- nadzor na delom,

- nagrada za opravljeno delo,
 - delovna skupnost,
 - pravičnost in -vrednote.
 Vseh šest področij je med seboj povezanih in vsa vplivajo na najvidnejše značilnosti poklicne izgorelosti: čustvena izčrpanost, jeza in prezir, neučinkovitost in neproduktivnost. (Bilban, Pšeničny).

A ko govorimo o poklicni izgorelosti, poleg organizacijske klime nikakor ne smemo pozabiti na družbene pritiske. Še več – po besedah Pšeničnijeve dananes živimo v času, ki je nadvse ugoden za razmah sindroma izgorelosti. Kaj s tem misli? Odgovor je zaskrbljujoče preprost in enostaven: dananes je edina osebna valuta na trgu dela mera

produktivnosti. Več kot produciram, boljši sem. Kar pa je hkrati tudi začetek poti izgorevanja. Ali povedano drugače: živimo v času, kjer so najbolj najbolj želene, podpirane in družbeno sprejete osebne lastnosti istočasno tudi posameznikov 'program za samouničenje'.

Če vsemu temu dodamo še zajetno porcijo povečane negotovosti vsakdanjega življenja (fleksibilizacija zaposlenosti, ni več standardnega delovnega časa, kraja, delovne pogodbe,...), dobimo zelo eksplozivno mešanico kratkoročno visoko produktivne osebe – ki pa dolgoročno postane žrtev prav tega.

OSEBNOSTNI PROFIL ŽRTVE SINDROMA IZGORELOSTI

Mit št. 5

”Izgorelost doživijo slabiči, ljudje, ki se ne znajo boriti. NI RES, izgorelost se najpogosteje pojavi pri ljudeh, ki so dolgo in uspešno delali, se intenzivneje in dalj borili kot drugi.

17 mitov in 3 resnice o izgorelosti

Ali obstaja kakšna osebna zakonitost žrtev sindroma izgorelosti?

Raziskave kažejo, da »**skoraj praviloma pregorijo najsposobnejši, najodgovornejši, najbolj zavzeti in najučinkovitejši ljudje, tisti, ki so bili do zloma uspešnejši od povprečja.** Govorimo torej o 'prezavzetih' osebah. Psihologinja Andreja Pšeničny v svoji raziskavi te ljudi imenuje »**prisilni altruistični perfekcionisti**«. Gre za posameznike, ki imajo privzgojeno storilnostno naravnano

samopodobo. Se pravi, da imajo občutek zadovoljenosti le, če veliko in dobro delajo in jih ob tem drugi pohvalijo.

Vendar – da ne bo pomote: izgorelost lahko navsezadnje doleti vsakogar. Ali kakor si lahko preberemo v tem Ogledalu že večkrat omenjenem članku Bilbana in Pšeničnyeve (2007): Raziskave kažejo, da je izgorelost enako pogosta pri moških in ženskah, v vseh starostih, vseh stopnjah izobrazbe in na vseh vrstah delovnih mest. Nekoliko bolj je prisotna pri

starostni skupini med 30 in 40 letom, ogroženost pa narašča s stopnjo izobrazbe. Med najbolj ogroženimi so učitelji, nato managerji, trgovci, gostinci, mnogi delavci v osebnih in poslovnih storitvah, samostojni podjetniki in medicinsko osebje.

In pa še nekaj: nedavno opravljena raziskava v okviru Inštituta za razvoj človeških virov (2006) je pokazala celo višjo povprečno stopnjo izgorelosti med nezaposlenimi kot med zaposlenimi!

SLOVENSKI TRG DELA: PLODNO GOJIŠČE (POKLICNE) IZGORELOSTI

In kakšno je kaj stanje v Sloveniji? Bodimo direktni: nič kaj rožnato. Zakaj tako?

Na prejšnjih straneh smo pisali, da na poklicno izgorelost vpliva delovna obremenitev, nadzor nad delom, nagrada za opravljeno delo, delovna skupnost, pravičnost in vrednote.

Pa si pogledajmo številke, povezane z delovno obremenitvijo ter nadzorom in nagrado za opravljeno delo. Pri tem si bomo pomagali iz večih virov, med drugim četrte evropske raziskave o delovnih razmerah (EUROFOUND) ter podatki SURS-a.

Približno 40 % vseh delovno aktivnih prebivalcev je izjavilo, da so na svojem delovnem mestu podvrženi psihičnim pritiskom. 80 % jih je preobremenjenih z delom, z visokimi zahtevami in s časovno stisko, skoraj 20 % jih je izpostavljenih nadlegovanju, zmerjanju, šikaniranju ali psihičnemu nasilju (SURS, podatki za drugo četrletje 2007)

Slovenija je na primerjalni lestvici intenzivnosti dela z indeksom 54 med 31 državami na prvem mestu. V sferi ekstenzivnosti dela (več kot 48 delovnih ur/ teden) se Slovenija nahaja na 11 mestu, kar jo (spet) uvršča v zgornjo polovico analiziranih držav. ((EUROFOUND)

Ob sobotah je do uvedbe sobotnega dela v državni

opravi delalo 59 % delavcev in ob nedeljah 36 %, več le v Bolgariji, Romuniji, Turčiji in Hrvaški. (EUROFOUND)

Slovenija glede na izsledke EUROFOUND raziskave sodi v skupino organizacij naporenega dela, katere značilnosti so visoka intenzivnost in nizka avtonomija dela.

Več kot četrtnina (27,3%) vprašanih iz Slovenije se jih boji, da bodo v prihodnjih šestih mesecih izgubili službo., kar je dvakrat več od 13% povprečja analiziranih držav. (EUROFOUND)

Malce manj kot tretjina (30,6%) jih meni, da so za svoje delo zelo dobro plačani, kar je manj od nekaj več kot 40% povprečja analiziranih držav. (EUROFOUND).

Kar 62 % vprašanih iz Slovenije je potrdilo, da delo negativno vpliva na njihovo zdravje, kar je skorajda dvakrat več od povprečja držav EU27 s 35 %. (EUROFOUND)

Slovenija s povprečjem 8,7 dneva bolniške odsotnosti na delavca na leto na drugem mestu med 31 državami. Med 27 državami EU je povprečje 4,5 dneva bolniške odsotnosti EUROFOUND)

Iz razbranih števil je očitno, da slovensko »upravljanje s človeškimi viri« ne prizanaša ravno »človeškemu virom«. Še več: zdi se, kot daje visoka intenzivnost dela, nizka avtonomija dela, visoka stopnja strahu pred izgubo dela, visoka fleksibilnost dela, izredno visoka stopnja občutka negativne povezanosti zdravja z delom in še bi lahko naštevali recept za epidemijo sindroma

izgorelosti na slovenske trgu dela. Če je temu res tako, bomo spet pogledali v razpoložljive številke:

Raziskava Inštituta za razvoj človeških virov iz leta 2006, v kateri je sodelovalo 946 oseb, je pokazala, da zgolj 40% oseb, zajetih v raziskavo, ne kaže znakov izgorevanja. 30 odstotkov jih kaže znake preizčrpanosti (prva stopnja izgorevanja), 22 odstotkov jih kaže znake ujetosti (druga stopnja izgorevanja), 8 odstotkov pa jih je izgorelih, od teh jih je skoraj polovica že doživela adrenalni zlom.

To po besedah nosilke raziskave Andreje Pšeničny lahko pomeni dvoje: da veliko ljudi nosi v sebi storilnostno pogojeno samopodobo ter da so okoliščine življenja in dela v Sloveniji zelo obremenjujoče.

NADALJEVANJE ČLANKA NA NASLEDNJI STRANI...

Okoliščine življenja in dela so v Sloveniji zelo obremenjujoče.

Andreja Pšeničny

Nadaljevanje s prejšnje strani...

41,4% vprašanih iz Slovenije poroča o **utrujenosti**. Povprečje EU27 držav iz raziskave: 22,6%.

37,7% vprašanih iz Slovenije poroča o **stresu**. Povprečje EU27 držav iz raziskave: 22,3%.

24,3% vprašanih iz Slovenije poroča o **razdražljivosti**. Povprečje EU27 držav iz raziskave: 10,5%.

18,9 vprašanih iz Slovenije poroča o **problemih s spanjem**. Povprečje EU27 držav iz raziskave: 8,7%.

Zakaj vse te številke? **Spoštovani bralec, pogled tabeli na desni strani in videl boš. Da je epidemija sindroma izgorevanja že med nami.**

Odstotek oseb , ki poročajo o spodnjih simptomih (EUROFOUND, 2007)	EU27 (%)	Slovenija (%)
bolečine v hrbtu	24.7	45,9
Bolečine v mišicah	22.8	38,2
Utrujenost	22.6	41,4
Stres	22.3	37,7
Glavoboli	15.5	25,7
Razdražljivost	10.5	24,3
Poškodbe	9.7	21,3
Problemi s spanjem	8.7	18,9
anksioznost	7.8	9,3
Problemi z vidom	7.8	24,0
Problemi z sluhom	7.2	17,5
Problemi s kožo	6.6	14,6
Bolečine v želodcu	5.8	7,1
Težave z dihanjem	4.8	9,5
Alergije	4.0	9,0

Individualni simptomi sindroma izgorevanja (med drugim; Igodan, Newcomb, 1986):

UTRUJENOST
STRES
GLAVOBOLI
RAZDRAŽLJIVOST
NAGNJENOST K NESREČAM
NESPEČNOST / VEČ SPANJA KOT OBIČAJNO
VISOK KRVNI PRITISK
PROBLEMI Z ŽELODCEM IN ČREVESJEM
ALERGIJE
TEŽAVE Z DIHANJEM

**ZVEZA SVOBODNIH
SINDIKATOV SLOVENIJE**

T: 01/ 43 41 200
F: 01/ 23 17 298
E: zsss@sindikat-zsss.si

<http://sindikalnik.blog.siol.net/>
<http://www.sindikat-zsss.si/>

European Trade Union Confederation

 Zveza Svobodnih Sindikatov Slovenije