

Poklicna izgorelost, bolezen sodobnega časa

Poklicna izgorelost je vse bolj razširjen problem sodobnega časa. O tem smo se pogovarjali z psihologinjo Andrejo Pšeničny.

Zanimiv je podatek, ki ga navaja psihologinja, da je bilo do konca leta 2008 od 1650 oseb, zajetih v raziskavi, samo 42 odstotkov oseb brez znakov izgorelosti, 30 odstotkov izčrpanih, 20 odstotkov preizčrpanih (skupaj 50 odstotkov tistih, ki izgorevajo), osem odstotkov pa jih je izgorelo. Pri tem gre poudariti, da psihologi ločujejo tiste, ki izgorevajo in izgorele.

Tisti, ki izgorevajo, imajo sicer precej znakov (kronična izčrpanost, tesnobe, panični napadi, depresivni znaki, nihanje razpoloženja, težave s koncentracijo, znižan imunski sistem, kardiovaskularne težave ...), a po večini delajo, medtem ko so izgoreli zaradi težkega stanja večinoma na dolgotrajni bolniški odsotnosti. Kaj so vzroki poklicne izgorelosti, je razložila psihologinja **Andreja Pšeničny**.

Kaj so vzroki poklicne izgorelosti?

Kadar starši sprejemajo svoje otroke in jim izkazujejo naklonjenost predvsem ali samo takrat, ko ti uspejo s svojo dejavnostjo ali dosežki zadovoljiti njihova pričakovanja, pravimo, da jih vzgajajo s pogojevano ljubeznijo. Pri teh otrocih se oblikuje labilna storilnostno pogojena samopodoba, cenijo se samo takrat, ko okolje prizna njihovo dejavnost ali dosežek kot ustrezen.



Poklicna izgorelost največkrat prizadane tiste, ki so bili pred izgorelostjo uspešni. (Foto: iStockphoto)

Zato izgorevanje najpogosteje sprožijo dolgotrajne psihološke okoliščine (dela ali življenja), ki so za posameznika čustveno podobne okoliščinam iz otroštva, ko so se (neuspešno) trudili bodisi pridobiti brezpogojno ljubezen staršev bodisi so se (neuspešno) trudili zaščititi pred njihovimi pretiranimi in vdirajočimi zahtevami. Tako kot v otroštvu poskušajo s pretiranim trudom ohraniti pozitivno sliko o sebi, torej vzdrževati pozitivno storilnostno samopodobo. Take okoliščine lahko soustvarijo tudi sami, s tem da ne zmorejo postavljati ustreznih meja.

Tako se tisti, ki nosijo v sebi narcistične notranje prisile, začnejo pretirano truditi in izgorevati, če jim okoliščine ne omogočajo, da bi z normalnim angažiranjem zadostili svoji potrebi po priznanju, saj so že starši od njih pričakovali samo izjemne dosežke. Zato povečujejo in povečujejo angažiranje, da bi bili končno pohvaljeni. Globoko odvisna dinamika se sproži, kadar ima človek občutek, da ne dobiva ustreznih navodil in povratnih informacij, da bi lahko presodil, kako zadovoljiti pričakovanja okolice. Izhaja namreč iz družine, kjer so bila pričakovanja in zahteve staršev nekonsistentna, za enako dejanje so bili otroci lahko pohvaljeni ali grajani. Ker sami ne zmorejo presoditi, kdaj je dovolj, povečujejo angažiranje (tudi čustveno), da ne bi bili za-puščeni (odpuščeni).

Tisti s shizoidno dinamiko se začnejo pretirano truditi, namesto da bi delegirali delo ali poiskali pomoč, saj so se v odnosu s starši naučili, da so jim bodisi odveč oziroma so starši določali, ali so njihove potrebe sploh sprejemljive. Ker ne zmorejo izstopiti iz psevdosamostojnosti, povečujejo angažiranje. Anankastično dinamiko pa sprožijo tekmovalne situacije, ko bi se oseba morala sama uveljaviti. Doma je bilo namreč zapovedana pridnost in ubogljivost, ne pa lastna pobuda in uveljavljanje lastnih potreb. Z nadkompenziranim angažiranjem lahko tekmuje tudi z nadrejenim, pri čemer se vidi kot nepogrešljiva desna roka, ki je nihče ne ceni dovolj.



Poklicno izgorelost bi morali vzeti resno, saj lahko pripelje do različnih zdravstvenih težav.

Kateri poklici so največji dejavnik tveganja?

Najbolj ogrožene poklicne skupine so menedžerji, dijaki in študenti, strokovnjaki naravoslovnih in tehničnih poklicev, zdravniki in visoke medicinske sestre, poklici v storitvenih dejavnostih (trgovci, gostinci). Povprečno ogroženi poklici pa so družboslovni strokovnjaki in strokovnjaki v javni upravi, komercialisti in srednje tehnični poklici, učitelji in novinarji. Manj ogroženi so finančniki in pravniki, medicinski tehniki in srednje medicinske sestre, administrativni poklici.

Enako kot povprečni zaposleni so izgoreli tudi nezaposleni. Nezaposlenost namreč predstavlja močno obremenitev.

Ali sta spol in starost pomembni – kdo je večkrat žrtev poklicne izgorelosti?



Posledica poklicne izgorelosti je lahko tudi huda depresija. (Foto: iStockphoto)

Izgorelost enako ogroža oba spola in ljudi vseh starosti, izjema so tisti nad 60 let, kjer je stopnja izgorelosti nižja. V povezavi z zaposlitvenim statusom pa se pokaže, da najvišjo stopnjo izgorelosti dosegajo ženske med 30 in 50 letom na menedžerskih mestih. Ženske najbrž bolj izgorevajo zaradi dvojnega bremena, ki si ga naložijo – da bi se počutile dobro, morajo biti odlične tako na delovnem kot na zasebnem področju.

Kako si pomagati?

Najprej je treba razmejiti, ali so za našo izčrpanost odgovorne zunanje zahteve ali pa naša pretirana delavnost morda izhaja iz naših lastnih strahov, ki se kažejo skozi naše notranje prisile. Če so na delovnem mestu preobremenjeni vsi, potem so najbrž krive objektivne

okoliščine (organizacija dela), torej se bodisi pogajamo za ustrežnejše delovne pogoje ali pa poiščemo drugo delo.

Če pa so preobremenjeni le nekateri ali morda predvsem mi, potem je vzrok najbrž v nas samih. Če so naše sposobnosti ter funkcionalna znanja in veščine zadovoljive za to delovno mesto, potem najbrž izčrpanost izhaja predvsem iz našega odzivanja in ravnanja. Zato bi bilo smiselno najprej pogledati, kako ravnajo tisti, ki niso preizčrpani in se poskušamo zgledovati po njih. Če tega ne zmoremo oziroma nam poskusi drugačnega ravnanja sprožajo tesnobo, strah, potem je treba poiskati pomoč psihoterapevta, saj sami najverjetneje v takem primeru ne bomo zmogli trajno spremeniti svojega ravnanja do te mere, da bi se naše počutje lahko spremenilo.