

## IZGORELOST NA DELOVNEM MESTU

### Kako prepoznamo izgorelost in kaj moramo takrat storiti ter kako jo lahko preprečimo?

Ločiti je potrebno med izgorevanjem/ izgorelostjo in delovno izčrpanostjo. Kadar nas silijo v pretirano delo le zunanje okoliščine (npr. konkretna grožnja z odpuščanjem, če ne podaljšamo delovnega časa), nas to lahko sčasoma pripelje do delovne izčrpanosti. Kaže se v občutku preutrujenosti, frustriranosti, večjem številu delovnih poškodb ter skozi t.i. stresne bolezni – npr. povečan krvni tlak, gastroenterološke težave, zmanjšan imunski odziv, upadanje koncentracije... O izgorevanju in izgorelosti pa govorimo takrat, kadar nas naše notranje prisile, ki se kažejo kot storilnostno pogojena (labilna) samopodoba, ženejo v deloholizem in ta v preizčrpavanje.

O storilnostno pogojeni samopodobi govorimo takrat, ko se človek vrednoti toliko, kolikor dobi zunanjih priznanja za svoje dosežke. Oblikovala se je pri tistih ljudeh, ki so jih starši vzgajali s pogojevano ljubeznijo, ko so jim v otroštvu sprejemali in izkazovali ljubezen predvsem takrat, ko so izpolnili njihova pričakovanja. Vsakokrat, ko se tak človek znajde v okoliščinah, ki so čustveno podobne pričakovanjem (in zahtevam) staršev, se začne pretirano (deloholično) truditi in se na koncu zlomi v izgorelost. Za izgorevanje so poleg občutka preutrujenosti in stresnih bolezni značilni še številni psihični znaki: težave pri določanju, tesnoba, panični napadi, občutek ujetosti, depresivni znaki, nihanje samopodobe... O izgorelosti pa govorimo takrat, ko pretirano izčrpavanje skozi deloholizem privede do končnega psihofizičnega zloma, ki se lahko pokaže kot dolgotrajna popolna izguba energije, skupaj z močnimi anksioznimi in/ali depresivnimi znaki, ki se izmenjujejo z intenzivnimi občutki jeze, lahko pa tudi kot infarkt ali možganska kap.

Delovno izčrpanost preprečujemo in odpravljamo z ustreznimi delovnimi pogoji, pa tudi s pridobivanjem novih veščin, ki nam pomagajo bolje obvladovati obremenilne in stresne okoliščine. Preprečevanje izgorelosti pa zahteva predvsem psihoterapevtsko pomoč, ki je osredotočena na oblikovanje bolj stabilne pozitivne samopodobe. Zato bi bilo priporočljivo, da bi tisti, ki pri sebi prepoznavajo znake izgorevanja, poiskali psihoterapevtsko pomoč, da bi na ta način zaustavili proces samoizčrpavanja – izgorevanja. Tudi zdravljenje izgorelih je v prvi vrsti psihoterapevtsko.