



Pretiravanje do izgorelosti

Petra Mauer

Ste nenehno v stresu in se zato počutite utrujene, nemočne, razočarane, brez prave volje in energije? Se vam zdi, da je vse na svetu črno, vas navdaja pesimizem in težko najdete voljo, da spremenite stvari na bolje? Če ste odgovorili pritrdilno, je možnost, da trpite zaradi delovne izčrpanosti ali izgorelosti.



Andreja PŠENIČNY,
Inštitut za razvoj človeških virov

»Izgorelost je končni rezultat procesa samoizčrpavanja s čezmerno aktivnostjo – deloholizmom. Sprožijo ga notranje prisile v psiholoških okoliščinah življenja in dela, ki so čustveno podobne tistim iz otroštva.«

Nejevolja in nezavzetost za okolico lahko resno ogrozita vašo službo, partnersko razmerje in celo vaše zdravje. Toda izčrpanost in izgorelost je mogoče zdraviti, še posebno če pravočasno odkrijemo simptome. »Zelo pomembno je, da ločimo

delovno izčrpanost od izgorelosti. Delovno izčrpanost povzročata čezmeren stres in delovna obremenitev, medtem ko je izgorelost motnja, ki jo čezmeren stres sicer lahko sproži, vendar so vzrok zanjo osebnostne značilnosti, storilnostno pogojena samopodoba,« pojasni Andreja Pšeničny z Inštituta za razvoj človeških virov.

Samopodoba, odvisna od storilnosti

Delovna izčrpanost po besedah Pšeničnyjeve ni bolezen, bolj ali manj zlahka jo odpravimo s počitkom. »Ko utrujen človek pride domov, se zna sprostiti, pozabi na svoje službene obveznosti in se posveti tistemu, kar ga razbremeni. Kadar pa govorimo o izgorelosti, gre za motnjo, ki izvira iz lastnih notranjih prisil, je psihična motnja, kot je tudi depresija, in potrebno je psihoterapevtsko zdravljenje.« Če je naša samopodoba odvisna od pohval, ki jih za rezultate našega dela prejemamo od preostalih v naši bližini, je velika možnost, da bomo postali deloholiki. »Pomembno je spregovoriti o samopodobi, ki je pogojena s storilnostjo, rezultatu vzgoje s pogojevano ljubeznijo. To pomeni, da je bil odnos med starši in otroki usmerjen na zadovoljevanje potreb staršev namesto na otrokove razvojne potrebe, ki bi mu pomagale pri oblikovanju v samostojno osebo. Pogojevana ljubezen se kaže tako, da starši čustveno sprejemajo otroka predvsem ali celo samo takrat, ko zadovolji njihove potrebe,« pove sogovornica in nadaljuje: »Zato je otrokova podoba labilna, saj ostaja odvisna od zunanjih potrditev in deluje kot notranja prisila, ki povzroča deloholizem, kadar teh potrditev ni dovolj, kar pa lahko privede do izgorevanja.«

Kadar je samopodoba stabilna, človek običajno prepozna svoje meje in se brez občutka slabe vesti ali tesnobe prepusti razbremenitvi, si privoščiti klepet in zabavo s prijatelji, sprosti napetost z ljubim konjičkom ali pa si poišče novo službo. Človeka s stabilno samopodobo pretirane obremenitve in stres na delovnem mestu sicer lahko

RAZLIKE MED DELOVNO IZČRANOSTJO IN IZGORELSTJO

DELOVNA IZČRANOST (WORNOUT)	IZGORELST (BURNOUT)
preveč obveznosti, iskanje razbremenitve	deloholizem, izstop iz obveznosti
intenzivna čustva	odsotnost čustev ali jeza
občutek nujnosti in hiperaktivnost	občutek nemoči in brezupa
frustracija, telesna izčrpanost	strah, tesnoba, izčrpanost motivacije, energije, smisla
privede do anksioznosti	privede do depresivnih simptomov in razosebljenja, lahko paranoičnih občutkov
povzroči dezintegracijo	povzroči demoralizacijo
telesne posledice	čustvene in telesne posledice
pretirane zunanje obremenitve	storilnostno pogojena samopodoba in psihološke okoliščine dela
nizka storilnostno pogojena samopodoba	visoka storilnostno pogojena samopodoba
80 % izčrpanosti, 20 % ujetosti	35 % izčrpanosti, 45 % ujetosti, 20 % izgorelosti

pripeljejo do delovne izčrpanosti, a ne tudi do izgorelosti, samopodoba, ki je odvisna od storilnosti, pa pomeni tveganje za izgorelost.

Rezultat samoizčrpavanja

Sogovornica je prepričana, da na pojav izgorelosti vplivajo tri skupine vzrokov, ki so med seboj prepleteni, in sicer družbeno-ekonomske okoliščine, psihološke okoliščine življenja in dela ter osebnostne značilnosti posameznika. Krivec za izgorevanje ali izgorelost je torej izguba ravnotežja med hrambo energije in zadovoljevanjem potreb, način odzivanja oseb na nevezajne položaje v življenjskih in delovnih okoliščinah. Izgorelost je končni rezultat procesa samoizčrpavanja z čezmerno aktivnostjo – deloholizmom. Sprožijo ga notranje prisile v psiholoških okoliščinah življenja in dela, ki so čustveno podobne tistim iz otroštva.

Stres ali izgorelost?

Izgorelost je lahko posledica neizprosne vsakodnevnega stresa, kljub temu pa je ne smemo enačiti z njim. Ljudje v stresu si še vedno zlahka predstavljajo, da se bodo stvari obrnile na bolje, če bodo le zdržali pritiske in vzeli stvari v svoje roke, medtem ko so izgoreli tako potrti, da ne iščejo več izhoda, saj za rešitev nimajo več niti energije. Ne vidijo upanja, da se bodo v določenem položaju zgodile pozitivne spremembe. Pogosta razlika med stresom in izgorelostjo je tudi, da se prvega običajno

KAKO SE IZOGNITI IZČRPNOSTI →

1. Dan začnite umirjeno, s sproščujočim ritualom.
2. Izogibajte se jutranjemu hitenju. Raje se zbudite 15 minut prej, privoščite si skodelico kave, preberite časopis ali meditirajte.
3. Poskrbite za zdravo prehrano, redno rekreacijo, dobro spanje in določite meje, kar pomeni, da ni treba v ničemer pretiravati.
4. Oddahnite se od tehnologije in si določite čas v dnevu, ko boste ugasnili prenosni računalnik in telefon ter uživali v miru in tišini.
5. Negujte svojo ustvarjalnost: poskusite kaj novega, začnite zabavni projekt, ukvarjajte se z najljubšim konjičkom.
6. Izberite aktivnosti, ki niso povezane s poslom.
7. Naučite se spopadati s pritiski.
8. Znova razmislite o svojih ciljih in prioritetah.



Vam gre stres na živce?
Premagajte ga s **Sensilab STRONG NERVES.**

SENSILAB
essential body needs
Strong nerves

prehransko dopolnilo
30 kapsul

SENSILAB STRONG NERVES

Prehransko dopolnilo **Sensilab Strong Nerves** vsebuje inovativno kombinacijo sestavin, ki pomagajo **zaščititi organizem pred stresom, pomirjajo brez uspavanja in zvišujejo koncentracijo.**

S **Sensilab Strong Nerves** ste lahko vsak trenutek pripravljeni na vsakodnevne izzive.

Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

Informacije o proizvodih SENSILAB dobite na brezplačni številki **080 20 77.**

www.sensilab.si

SENSILAB[®]
essential body needs

zavedamo, medtem ko za izgorelost ni nujno, da jo opazimo.

Znamenja izčrpanosti

Ob izčrpanosti se lahko pojavijo izguba idealov, s katerimi ste stopili v vašo kariero, izguba fizične in psihične energije, odmikanje od prijateljev, zabave in občutka skupnosti, pešanje samozavesti, občutka nadzora in obvladovanja položajev, izguba veselja in podobno. Opazna znamenja so tudi utrujenost, nenehni glavoboli, bolečine v križu in mišicah, pomanjkanje apetita, slabost, občutek nemoči, pesimizem, osamitev, zloraba alkohola ali drog. Raziskava, ki so jo opravili na Inštitutu za razvoj človeških virov na 225 osebah, potrjuje, da so razmere v Sloveniji podobne tistim v drugih evropskih državah. Polovica oseb, ki so sodelovale v raziskavi, kaže znamenja izgorevanja.

«Družba je usmerjena k storilnosti, zato je želja po uspehih vedno prisotna, s tem pa se pojavijo pritiski in pretirano garanje, ki privedejo do rušenja ravnovesja v telesu.

Pomagajo lahko tudi refleksoterapevti

Ena od rešitev je zatekanje k strokovnjakom različnih področij, med katerimi je tudi refleksoterapija. Nada Tomazin - Dokl, vodja salona za refleksoterapijo Bosopet, pojasni, da refleksoterapija ustvarja ravnovesje v človeku, da lahko deluje, je maksimalno storilen, prisoben in zbran. »Ko se to rav-

RAZLIKE MED STRESOM IN IZGORELOSTJO

STRES	IZGORELOST
čezmerna zaposlenost	nenehna želja po zadovoljevanju pričakovanj
pretirana čustva	otopela čustva
občutek hiperaktivnosti	občutek neobčutnosti, nemoči, brezupnosti
izguba energije	izguba motivacije in upanja
privede do anksioznosti	privede do nezavzetosti, depresije
primarna škoda je fizična	primarna škoda je čustvena
lahko skrajša življenje	občutek, ob katerem se zdi, da niti ni vredno živeti

novesje poruši, ne moremo več normalno delovati. Preobremenjenost se skozi leta postopoma stopnjuje, saj marsikdo sprejme utrujenost kot nekaj običajnega, čez čas pa telo ne zdrži več vsakodnevnih obremenitev. Pojavijo se glavoboli, neješčost, tiščanje v prsni, nemalokrat ljudje postanejo odvisni od hrane, alkohola in podobno,« pove.

Družba je usmerjena k storilnosti, zato je želja po uspehih vedno prisotna, s tem pa se pojavijo pritiski in pretirano garanje, ki privedejo do rušenja ravnovesja v telesu. »V tem primeru lahko priskoči na pomoč refleksoterapevt, ki osebo gleda celostno in jo obravnava po motenih conah. Ustvarjamo ravnotežje, vedno pa je organizem tisti, ki dela. Postopoma se človek počuti bolje, njegov spanec je trden, nima otečenih nog, lažje diha, včasih glavobol izgine že med terapijo,« nam pove Tomazin-Doklova, ki še pojasni, da ob tem preverijo tudi, kakšna je človekova življenjska naravnost, ali pije dovolj tekočine, se zdravo prehranjuje in se dovolj giblje. »Vsekakor ljudem, ki so v službi preobremenjeni, svetujemo, naj za rekreacijo ne izbirajo ekstremnih športov, ki zvišujejo raven adrenalina v telesu, temveč naj se raje ukvarjajo z bolj sproščujočimi aktivnostmi, plavanjem, hojo, kolesarjenjem ...« Sprva je potrebnih več zaporednih te-

rapij, pozneje pa le občasne, da poskrbimo za ohranjanje že doseženega ravnovesja.

SKRIB ZA ZAPOSLENE – PRIMER IZ PRAKSE →

CENT SI je manjše podjetje, usmerjeno v razvoj. »Delo v podjetju je pogosto projektno. Ob hkratnem izvajanju več projektov in časovnem prekrivanju med njimi se rado zgodi, da imajo naši inženirji v določenem obdobju več nalog, ki jih je nemogoče končati v rednem delovnem času. To pomeni, da se ob 'špicah' delo zavleče tudi v večerne ure,« iskreno pove Vladimir Tkalec, direktor podjetja, in doda: »Se pa zavedamo nevarnosti in pazimo, da so takšne obremenitve kratke. Vemo, da bi ob nenehnem delu zaposleni izgoreli, kar ni dobro zanje in za podjetje, v katerem delajo, ne nazadnje pa izčrpanost na delovnem mestu vpliva tudi na družino, prijatelje in družabno življenje posameznika.«

V podjetju nenehno skrbijo za dober timski duh, zato so že pri zaposlovanju sodelavcev pozorni na to, da se ujamejo z obstoječo ekipo. V pisarni posameznikom dovolijo, da si delovni prostor priredijo tako, kot jim najbolj ustreza. V razvojno pisarno so namestili celo igralno konzolo Wii, ki prinaša veliko zabave in »pisarniško« rekreacijo. »Enkrat na leto se vsi zaposleni odpravimo na smučarski vikend, v poletnem času pa organiziramo športno-rekreativni piknik,« še pove Tkalec, ki dobro ve, da se s tem izogiba tudi stroškom, ki bi jih sicer lahko imelo podjetje zaradi izgorelosti zaposlenih. Kjer psihološki pogoji za delo niso ustrezni, se namreč povečuje odsotnost, višajo se stroški zaradi bolezni in nadomestnih delavcev, narašča število nesreč na delovnem mestu, pri zaposlenih se zmanjšuje zavzetost za delo, s tem pa učinkovitost.

SREDNJA STOPNJA IZGORELOSTI GLEDE NA SPOL IN STATUS ZAPOSLOTITVE

