

Sindrom izgorelosti - bolezen pridnih ljudi

Običajno imajo taki bolniki za seboj pravo kalvarijo, preden se začnejo zdraviti

Se močno potite? Ste se nenadoma zredili? Ste pozabljivi? Vas je strah, da ne boste zmogli opraviti naloženega dela? Nimate časa za odmor? Če na vsa ta vprašanja odgovarjate pritrdilno, imate verjetno sindrom izgorelosti, kar pomeni, da vas je vaše poklicno delo preveč izčrpalo. Običajno imajo taki bolniki za seboj pravo kalvarijo, preden se začnejo zdraviti. Simptomi se med drugim kažejo v težavah z želodcem in bolečinah v križu.



(Foto: dokumentacija Dnevnika)

Gospodarska škoda

Kot piše nemški tednik Der Spiegel, je zaradi psihične obremenitve na delovnem mestu zelo prizadeto tudi nacionalno gospodarstvo. Po neki študiji iz leta 2009 mora Nemčija za tovrstna zdravljenja na leto izplačati 3 milijarde evrov, še 3,3 milijarde evrov pa znašajo stroški zaradi odsotnosti z dela. Vsega skupaj naj bi v Nemčiji za poklicno izgorelostjo trpel vsak šesti zaposleni oziroma 9 milijonov Nemcev, pri čemer naj bi se v zadnjih 20 letih njihovo število povečalo za trikrat.

Po ocenah Svetovne zdravstvene organizacije je bolnik s sindromom izgorelosti odsoten z dela povprečno 30 dni v letu. Za podjetja pa največja škoda ne nastaja zaradi odsotnosti, ampak zaradi zmanjšane produktivnosti bolnika. Ameriška raziskava je pokazala, da je ta pri osemurnem delavniku v povprečju uro in pol povsem neproduktiven. To za podjetja ni malo, ker gre večinoma za najbolj učinkovite posameznike, za katere pa je velikokrat usodno, da so perfekcionisti. Tako lahko neko podjetje zaradi izgorelosti pomembnega uslužbenca izgubi posle v vrednosti tudi milijon evrov na leto.

Strokovnjaki svetujejo podjetjem naj po nepotrebnem psihično ne obremenjujejo svojih zaposlenih, predvsem naj nadrejeni kdaj pohvalijo svoje podrejene. Glavni vzrok izgorelosti sicer ni toliko v tem, da bi vodstvo podjetja in nadrejeni preveč obremenjevali svoje podrejene, temveč predvsem posameznike v pretirano delo ženejo njihove notranje zapovedi: biti perfekten, najboljši, najbolj odgovoren in zanesljiv, poskrbeti za druge. Doživljajo jih kot pričakovanja drugih ali do samih sebe. Tak notranji imperativ po delu pa jim ne dovoli počitka.

Notranje prisile

"Sindrom izgorelosti je končna posledica deloholičnosti," je za Dnevnik povedala dr. Andreja Pšeničny, vodilna slovenska strokovnjakinja za to bolezen. "V deloholizmu poženejo notranje prisile, ki se kažejo kot razni strahovi, skrbi in negotovosti, ki jih posameznik poskuša zmanjšati s pretirano delavnostjo." Deloholik meni, da morajo biti vsi zadovoljni z njim, da nikogar ne sme razočarati in da morajo biti rezultati njegovega dela popolni in izjemni, sicer se počuti ničvrednega. "Te prisile so se oblikovale skozi vzgojo, ko morajo otroci kupovati ljubezen staršev s pridnostjo in storilnostjo. Tako se pri otrocih oblikuje labilna samopodoba, ki je odvisna od priznanja za dosežke," pravi dr. Pšeničnyjeva, ki poudarja, da kasneje pri starejših proces izgorevanja sprožijo neustrezne psihološke okoliščine dela.

Sicer je sindrom izgorelosti treba razlikovati od delovne izčrpanosti, ki nastopi le ob posebnih okoliščinah, ko se je treba angažirati, in izgine s koncem teh okoliščin. "Delovno izčrpavanje sicer tudi sproža občutek frustriranosti in vodi v stresne bolezni, ne pa do psihofizičnega zloma, ki je značilen za izgorele."

Kako pogosta je pri nas ta bolezen?

Pšeničnyjeva je na vprašanje, ali je mogoče oceniti, kako pogosta je pri nas ta bolezen, izpostavila raziskavo Inštituta za razvoj človeških virov, ki ga vodi: "Na več kot 2500 testirancih je raziskava, ki se je končala lani, pokazala, da je pri več kot polovici testirancev opaziti znake izčrpanja. Od tega jih dve tretjini izgoreva, tretjina pa je delovno izčrpanih."

Sicer je sindromu izgorelosti namenjena zelo kvalitetna spletna stran omenjenega inštituta <http://www.burnout.si/sl/izgorelost>, kjer so tudi vprašalniki (Testirajte se), na podlagi katerih lahko vsak ugotovi, ali trpi za sindromom izgorelosti.

Potreben je pravi pristop do zaposlenih

Večja nemška podjetja se vse bolj zavedajo, da morajo s pravim pristopom do zaposlenih preprečevati tovrstno bolezen. Neka nemška raziskava kaže, da število zaposlenih s sindromom izgorelosti pade, če nadrejeni zaposlene spodbujajo, jim prisluhnejo in tudi hvalijo. Zlasti se zelo obrestuje, če jih posvarijo pred poklicno izgorelostjo. Tako tudi dr. Pšeničnyjeva meni, da je izgorevanje zaposlenih mogoče zmanjšati z izboljševanjem psiholoških delovnih okoliščin in izobraževanjem oziroma usposabljanjem za boljše obvladovanje stresa in pridobitev komunikacijskih veščin, vendar to samo po sebi ne zadostuje. Najpomembnejša je psihološko svetovanje tistim, ki izgorevajo.

Stresu in sindromu izgorelosti se je mogoče izogniti tudi s športom in sploh z gibanjem. Nekateri strokovnjaki celo svetujejo, naj se v službene prostore prinese pianino in naj nanj vsake toliko časa kdo kaj zaigra. Glasba namreč odvrta misli od osebnih travm.

Niti na počitnicah se ne izklopijo

Težava pri izgorelih ljudeh je, da se niti na počitnicah ne morejo izklopiti. Tako so še v hotelu ves čas na internetu, da bi preverili svojo elektronsko pošto in da bi bili na Facebooku na tekočem. Značilno zanje je tudi, da zaspijo pred prižganim televizorjem, saj so zaradi prevelikih naporov izgubili dovtetnost za zunanje dražljaje.