

# VEČER

Z. Kužet  
Večer, Bonbon, 26.7.2011

## Začne se z utrujenostjo

**Okolje, ki človeku ne daje povratnih informacij o njegovem delu, kjer ni priznanj za delo, ne pohval, kjer so slabi odnosi, zaposlitev, ki ni varna, vse take okoliščine še toliko bolj vplivajo na izgorevanje človeka. A kdor ceni sebe ne glede na storilnost in dosežke, v takih situacijah reče ne, se umakne, se ne vede deloholično. V nasprotju z njim človek, čigar samopodoba je odvisna od pohval za dosežke, dela in dela ter si prizadeva biti priden, kajti le tako lahko ohranja dobro mnenje o sebi.**

Fotografije: CanStockPhoto, Boris Vugrinec

Začne se z utrujenostjo: fizično, čustveno in kognitivno. Ko se ta utrujenost kopiči, se pojavi preutrujenost. Človek, ki je zelo utrujen, po navadi to prepozna in se odloči za počitek, a tisti, ki se spoštuje in ceni le glede na svoje delo in dosežke, bo te znake spregledal. Zaradi utrujenosti njegova delovna učinkovitost pade, to pa ogrozi njegovo samopodobo. V težnji po ohranitvi pozitivne samopodobe se še bolj zažene pri delu, to pa ga privede v stanje izčrpanosti. Za izčrpanost je značilen občutek kronične utrujenosti, ki ga oseba stalno zanika, in ob tem skrajna storilnostna usmerjenost - deloholizem. Stopnja izčrpanosti lahko traja tudi 20 let. Oseba živi precej neakovostno življenje, a si tega ne priznava. Niti se ne zaveda, da si zasluži kaj več od nenehnega pehanja za delovnimi dosežki. Tako o izgorelosti pripoveduje psihologinja dr. Andreja Pšeničny.

So vam takšni občutki morda znani? Če je odgovor pritrdilen, ste na dobri poti k tej poklicni bolezni 21. stoletja.



"Pobegnejo na dopust□

Kako so torej Slovenci zadovoljni s svojim delom, koliko nadur opravijo na mesec, kaj počnejo, da se izognejo izgorelosti, in podobno? To so vprašanja, ki so jih v aprilski raziskavi zastavljali analitiki spletnega portala Marketagent.com. Ta je preko lastnega portala, ki trenutno obsega že več kot osem tisoč registriranih članov, izvedel internetno raziskavo o izgorelosti na delovnem mestu. V njej je sodelovalo 523 aktivnih uporabnikov interneta med 20. in 59. letom. Rezultati raziskave so spodbudni in kažejo, da so Slovenci zadovoljni z delom, ki ga opravljajo. Več kot polovica (57 odstotkov) anketiranih svojemu delu tudi pripisuje visoko oziroma zelo visoko pomembnost. Več kot tretjina anketiranih v povprečnem mesecu ne opravi nobene nadure, nekaj več kot četrtnina pa jih v mesecu "pridela" do deset nadur. Kar 40 odstotkov anketiranih je pri svojem delu občasno izpostavljenih stresu, skoraj tretjina jih je pod stresom pogosto, deset odstotkov pa jih je pod stresom skoraj vedno. Najpogostejši način izogibanja izgorelosti je odhod na dopust oziroma oddih na počitnicah (65 odstotkov). Da bi se izognili temu pojavu, se Slovenci ukvarjajo tudi s hobiji, takšnih je 48 odstotkov, ali s športom (47 odstotkov), imajo intenzivne stike s prijatelji ali družino (40 odstotkov) ali si vzamejo zavestne odmore na delovnem mestu. Slednjih je 40 odstotkov.

Sicer pa strokovnjaki opredeljujejo izgorelost kot bolezen, ki je posledica neustreznih psiholoških okoliščin dela in se tudi kaže predvsem kot spremenjen odnos do dela. Doleti pa po navadi, kot smo že dejali, najbolj zagnane, uspešne, pridne in delovne, ker se vrednotijo glede na svoje delo in dosežke, torej deloholike.

"Izčrpani, preizčrpani ...□

Dr. Pšeničnyjeva pravi: "Izčrpanost vodi postopoma do preizčrpanosti, ko dobi oseba občutek ujetosti v načinu življenja, dela in odnosov. Za izgorevanje so najbolj dovzetni tisti, ki so bili že kot otroci vzgojeni s pogojno ljubeznijo. Pohvale, pozornost in ljubezen so dobivali predvsem takrat, ko so zadovoljevali potrebe staršev, pomagali, delali, bili uspešni v šoli, ne pa, kadar so zadovoljevali lastne potrebe, uživali in se igrali. Tako se otrok postopoma nauči, da je vreden le takrat, ko dela, ko je produktiven, pomaga drugim, sicer pa ne."

Okolje je torej dejavnik, ki spodbudi človekovo izgorevanje. Posameznika v izgorelost ženejo njegove lastne prisile. Ljudje, ki ne zmorejo reči ne, sami sebe pripeljejo v izgorelost. "V raziskavi o povezavi med osebnostnimi motnjami in izgorelostjo, ta še poteka, smo pri okoli petsto anketirancih ugotovili, da imajo tri četrtnine tistih, ki izgorevajo, težave s samopodobo in bližino oziroma s postavljanjem in vzdrževanjem meja," pravi dr. Pšeničnyjeva.

Okolje torej, ki človeku ne daje povratnih informacij o njegovem delu, kjer ni priznanj za delo, ne pohval, kjer so slabi odnosi, zaposlitev, ki ni varna, vse take okoliščine še toliko bolj vplivajo na izgorevanje človeka. A kdor ceni sebe ne glede na storilnost in dosežke, v takih situacijah reče ne, se umakne, se ne vede deloholično. V nasprotju z njim človek, čigar samopodoba je odvisna od pohval za dosežke, dela in dela ter si prizadeva biti priden, kajti le tako lahko ohranja dobro mnenje o sebi.

Delovna izčrpanost ali izgorelost?□

Stroka sicer razlikuje med delovno izčrpanostjo in izgorelostjo. Čezmeren stres in

delovna obremenitev vodita v stanje delovne izčrpanosti, izgorelost pa je motnja, ki jo lahko sicer sproži čezmeren stres, vendar vzrok zanjo leži v osebnostnih značilnostih, predvsem v labilni samopodobi, odvisno od dosežkov. Delovna izčrpanost naj bi bila normalna posledica pretiranega dela, ki jo lahko odpravita krajši ali daljši počitek in razbremenitev, druga pa je motnja, bolezensko stanje, ki lahko napreduje do psihofizičnega zloma in zahteva pomoč strokovnjakov.

Ker postaja izgorelost domala že svetovni problem, je Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) že leta 1999 priporočila, naj države sprejmejo ukrepe za preprečevanje stresa in izgorelosti na delovnem mestu. Po besedah dr. Pšeničnyjeve nemške, švedske, francoske in nekatere druge zdravstvene zavarovalnice evropskih držav diagnozo izgorelosti priznavajo kot razlog za invalidsko upokožitev, pri nas pa se o tej bolezni začenja govoriti šele v zadnjih desetih letih. Prvi raziskovalci izgorelosti v svetu so opravljali študije predvsem na poklicnih skupinah, kot so zdravstveni delavci, socialni delavci in drugi ljudje, ki se poklicno ukvarjajo s pomočjo drugim, učitelji, vzgojitelji, defektologi, policisti, piloti, novinarji. Novejše študije pa kažejo, da so ogroženi prav vsi poklici. Nizozemska primerjalna študija kaže, da so najbolj ogroženi učitelji, nato zaposleni v gostinstvu, trgovini in proizvodnji, delavci v poslovnih storitvah, trgovini in šele na šestem mestu delavci v zdravstvu. O menedžerjih, učiteljih, marketinških delavcih, ljudeh v ustvarjalnih poklicih, programerjih, politikih, psihoterapevtih, ki so po študijah v svetu visoko rizične skupine, pri nas ni podatkov. Dr. Pšeničnyjeva: "Najmanj petina pacientov v enoti za krizne intervencije Psihiatrične klinike v Ljubljani (EKI) je hospitalizirana zaradi posledic izgorelosti. Verjetno je enaka slika tudi v drugih tovrstnih enotah."

""Prisilni altruistični perfekcionisti""□

Christina Maslach□, vodilna raziskovalka izgorelosti v svetu, jo je opredelila kot "psihološki sindrom, ki se izraža kot čustvena izčrpanost, depersonalizacija in zmanjšanje učinkovitosti in je posledica kroničnih interpersonalnih stresorjev pri delu". Vendar je nedavno opravljena raziskava v okviru Inštituta za razvoj človeških virov pokazala celo višjo povprečno stopnjo izgorelosti med nezaposlenimi kot med zaposlenimi. Raziskovalci so prej izhajali iz predpostavke, da je izgorelost posledica neustreznih psiholoških okoliščin na delovnem mestu, zato so stopnjo izgorelosti merili le med zaposlenimi. "Podatka o izgorelosti med nezaposlenimi nismo zasledili," razlaga dr. Pšeničnyjeva, "čeprav se izgorelost navaja kot eden od možnih razlogov za nezaposlenost. Rezultat, da ni bistvenih razlik v povprečni stopnji izgorelosti med nezaposlenimi in zaposlenimi, postavlja pod vprašaj splošno sprejeto izhodišče, da se vzrok za izgorelost skriva v delovnih razmerah."

Naj strnemo: vzroki za izgorevanje so torej širši od okoliščin na delovnem mestu in neustreznih odzivov na stres na delovnem mestu. Segajo tudi na vsa druga področja človekovega življenja in udejstvovanja, najpomembnejši dejavnik pa so človekove osebne lastnosti, zlasti samovrednotenje.

Po raziskavi v okviru Inštituta za razvoj človeških virov je najmočnejša negativna povezava med izgorelostjo in telesnimi, čustvenimi in socialnimi potrebami ter potrebo po varnosti.

"Skoraj praviloma pregorijo najsposobnejši, najodgovornejši, najbolj zavzeti in najučinkovitejši ljudje, torej tisti, ki so bili do zloma uspešnejši od povprečja. Govorimo torej o "prezavzetih" osebah," pravi dr. Pšeničnyjeva in v eni izmed svojih raziskav te

ljudi imenuje "prisilni altruistični perfekcionisti".

In kateri kadri so med najbolj ogroženimi za izgorevanje? To so menedžerji, dijaki in študentje, zdravniki, strokovnjaki tehničnih poklicev in učitelji. Enako ogrožena sta oba spola, najbolj pa, pravi dr. Pšeničnyjeva, samostojne podjetnice. Nad ugotovitvami se je treba zelo zamisliti in ukrepati, dokler je še čas.

OKVIR

Karoši seje smrt

□Na Japonskem se je razvil strokovni izraz karoši (izraz za smrt zaradi delovne izčrpanosti). Stres vsekakor ni neznan japonskim delavcem, saj mnogi delajo tudi več kot 60 ur na teden! Vzroke za predanost delu pa je mogoče pripisati njihovim vrednotam: izpolnjevanje obveznosti, ki jim jih nalaga status ali lojalnost, vestnost pri izpolnjevanju nalog in osvojitve vseh znanj in spretnosti s področja svojega dela. Redni delovni čas je običajno od 9. do 17. ure, v resnici pa vsi delajo od 8.30 do 19. ure in še dlje. Včasih sodelavci skupaj odidejo kaj pojest, a se jih večina vrne na delo in dela pozno v noč. To naj bi kazalo na njihovo izjemno predanost delu. Japonci naj bi čutili tudi dolžnost opravljati nadurno delo. Japoncem se torej večina življenja vrti okoli dela. Ko ne delajo, se ure vozijo na delo in z njega, mnogi pa se, ko bi lahko že odšli domov, morajo družiti še s svojimi sodelavci. Slednje je namreč nenapisano pravilo.