

Prepoznajte simptome poklicne izgorelosti

Živimo v času, ko marsikdo skoraj ves dan preživi v službi in celo v prostem času težko odmisli službene obveznosti. A pretiravanje z delom in zanemarjanje svoje dobrobiti lahko pripelje do poklicne izgorelosti, ki lahko v skrajnem primeru vodi v fizični in psihični kolaps.



Kadar se priženemo prek roba utrujenosti in ko se ob tem pojavi še vrsta psihičnih težav, govorimo o poklicni izgorelosti (Foto: iStockphoto)

O poklicni izgorelosti govorimo, ko pri posamezniku pride do popolne izgube psiho-fizične energije. Največkrat se težave pojavijo pri tistih, ki si želijo biti popolni in sami sebe vrednotijo skozi svoje uspehe, dosežke, pohvale okolice in ki niti najbolj zahtevnim in težkim nalogam ter zadolžitvam ne znajo reči ne. Lahko se zgodi, da se neumorno ženejo tudi 10, 20 let in se ustavijo šele tedaj, ko jim zaradi zgaranosti in utrujenosti že skorajda povsem upešajo tako psihične kot tudi fizične sposobnosti. Podrobneje smo o poklicni izgorelosti povprašali strokovnjakinjo na tem področju, psihologinjo **dr. sci. Andrejo Pšeničny**.

Kaj je poklicna izgorelost in kdaj lahko sploh upravičeno govorimo o njej?

Takrat, kadar sami sebe priženemo preko roba utrujenosti in kadar se ob tem pojavi še vrsta psihičnih težav, govorimo o izgorelosti. Sicer pa govorimo o delovni izčrpanosti, pri kateri pa ne pride na primer do depresivnih in anksioznih znakov, čeprav se lahko pojavijo stresne

bolezni. A ker ni notranje prisile, ki bi nas pravzaprav gnala v to, da sebe ženemo prek vseh meja, nas delovna izčrpanost nikoli ne prižene tako daleč kot izgorelost.

Kakšni so tisti tipični simptomi poklicne izgorelosti?

Izgorelost se začne z deloholizmom – to je osnovni znak, ki ga pri delovni izčrpanosti ni, saj pri delovni izčrpanosti delamo preveč neko določeno obdobje več zaradi zunanjih objektivnih okoliščin. Čeprav je tudi človek, ki se izčrpava skozi deloholizem, prepričan, da prihajajo pritiski od zunaj, gre v resnici za kombinacijo zunanjih okoliščin in notranjih pritiskov.

Pri napredovanju poklicne izgorelosti se pojavi vrsta telesnih in psihičnih znakov, kot so kronična utrujenost, anksiozni znaki, na primer tesnoba, celo do paničnih napadov, pa izguba pozitivne samopodobe. V končni fazi, pri zlomu, opazimo pa lahko tudi do hude depresivne simptome, lahko seveda tudi hude telesne znake, kot so infarkt, možganska kap in podobno.

Kaj so vzroki poklicne izgorelosti?

Dolga leta sami sebe priganjamo zaradi tega, ker se bodisi bojimo, da ne bomo dovolj dobri, bodisi se bojimo, da drugi ne bodo zadovoljni z nami, ali pa se pred bližnjimi odnosi umikamo v veliko dela. Možne so še druge notranje prisile, ki so razlog za to, da se izčrpavamo prek vseh meja.



Da bi se izognili preobremenjenosti in izgorelosti, moramo dovolj počivati in se razbremeniti z aktivnostmi, ki nas sproščajo ter osrečujejo. (Foto: iStockphoto)

Kako pogosta pa je poklicna izgorelost?

V populaciji se med pet in osem odstotkov ljudi sreča s skrajno fazo izgorelosti, več kot polovica ljudi pa kaže znake izčrpavanja – od tega jih dve tretjini izgoreva, ena tretjina jih je pa delovno izčrpanih. Ampak ti, ko so delovno izčrpani, spet ne pridejo tako daleč v samoizčrpavanju, ker znajo sami sebe ustaviti, in ko vidijo, da je preveč, poiščejo način, da se lahko ponovno regenerirajo. Medtem pa se bo človek, ki je deloholik, gnal še naprej, tudi takrat, ko je že izčrpan.

Kako si lahko oseba, ki je na poti k popolni izgorelosti, pomaga sama? Kdaj pa je vendarle čas, da poiščemo strokovno pomoč?

Pomembno je uravnovežiti razmerje med izčrpavanjem in regeneracijo. Regeneracija pomeni počitek pa tudi spremembo aktivnosti v takšne, ki nam vračajo energijo. To so lahko razni hobiji, rekreacija, druženje s prijatelji, obisk koncerta – kratka, kar koli, kar nam pač prija. Več je obremenitev, več razbremenitve potrebujemo. Če tega sami ne zmoremo uravnovežiti, če pravzaprav vidimo, da ne glede na vse naše sklepe, da se bomo razbremenili in da bomo več časa posvetili sebi in počitku, tega ne zmoremo, ker nas je spet strah, da ne bomo dovolj dobri, potem je čas, da obiščemo strokovnjaka, ker bo sicer sam cikel izgorevanja šel naprej in naprej. Kajti cikel izgorevanja lahko traja več let, tudi do dvajset let se lahko človek izčrpava. Samo na koncu se lahko povsem zruši v izgorelosti.

Pomembno je, kako doživljamo sami sebe. Če mi sami sebe doživljamo skozi storilnostno samovrednotenje, kar pomeni, da sebe vidimo kot sprejemljive in dobre samo takrat, kadar smo pohvaljeni za svoje dosežke, potem je seveda čas, da se obrnemo na strokovnjaka. Če pa zmoremo sami to uravnovežiti, potem pa seveda to ni potrebno.



Pri odpravljanju poklicne izgorelosti je zelo učinkovita psihoterapija. (Foto: iStockphoto)

Kako pa psihologi in psihoterapevti pomagata osebi, ki se obrne na vas zaradi poklicne izgorelosti?

Osnovna metoda zdravljenja je psihoterapija, pri zdravljenju pa je treba poseči v samo samopodobo. Deloholik dela iz strahu in ne iz zavzetosti, torej zato, da bi vzdrževal svojo samopodobo visoko, pozitivno. Zdravljenje je ponavadi dolgotrajen proces, saj se je samopodoba gradila od našega rojstva in zato potrebujemo tudi kar precej časa, da jo spremenimo. Vendar pa je psihoterapija proces, ki prinese pozitivne spremembe. Veliko ljudi je na začetku prepričanih, da se bo dalo težave odpraviti z nekaj vajami ali sproščanjem,

ampak strokovne izkušnje kažejo, da je treba poseči precej v globino posameznika, zato pa so potem dosežene spremembe trajne.