



N. Mrevlje

Planet Siol, www.siol.net 1.9.2014

Sindrom izgorelosti – delo prek vseh meja

Izgorevanje je vedno povezano z občutkom tesnobe in strahu, opozarja vodilna slovenska strokovnjakinja za težave izgorevanja in izgorelosti, doktorica psihologije in psihoterapevtka Andreja Pšeničny.



Izgorelost postaja vse bolj razširjena poklicna bolezen sodobnosti, na kar opozarja tudi Svetovna zdravstvena organizacija. Stanje psihofizične in čustvene izčrpanosti nastane zaradi predolge in preveč intenzivne izpostavljenosti stresu, na katerega se posameznik odzove z deloholizmom. Psihoterapevtka **dr. Andreja Pšeničny** z Inštituta za razvoj človeških virov poudarja, da se izgorevanje začne v dolgotrajnih delovnih ali življenjskih okoliščinah, ki jih človek zaradi svoje specifične čustvene ranljivosti občuti kot izrazito obremenilne, stresne.

Deloholizem je lahko obramba pred neprijetnimi občutki

"Ker takrat doživljamo številne intenzivne neprijetne občutke, kot so negotovost, strah, tesnoba in jeza, se vsak skuša zavarovati pred njimi na svoj način, s pomočjo bolj ali manj učinkovitih

obrambnih mehanizmov." Nekateri se tako branijo z umikom, na primer v nemoč ali bolezen, drugi pa z bojem – iskanjem rešitev, pogajanja, uporom ali konflikti. "Mednje spadajo tudi tisti, ki se obrambno odzivajo s pretirano pridnostjo – deloholizmom, kar vodi v samoizčrpavanje – izgorevanje," pojasnjuje strokovnjakinja za sindrom izgorelosti.

Treba je znati reči ne

"Izgorevanje je vedno povezano z občutkom tesnobe in strahu. Strah nas je, da bomo nekaj pomembnega izgubili – delovno mesto, status, uspeh, naklonjenost ali priznanje drugih, vrednost ali občudovanje, spoštovanje in še bi lahko naštevali. In prav to – strah pred izgubo – skuša deloholik preprečiti na edini način, ki ga pozna kot zdravilo – z delom prek vseh meja," pasti bega v delo izpostavlja psihoterapevtka. In še poudari, da takšen posameznik pri tem ne pomisli, da se zaplete v začaran krog, saj nadrejeni, sodelavci ali drugi ljudje okrog nas najraje nalagajo zadolžitve tistemu, ki ne zna reči ne.

Deloholizem je povezan z vzgojo

Na vprašanje, ali je izgorelost povezana predvsem z notranjo silo, nagnjeno k perfekcionizmu in storilnosti, dr. Andreja Pšeničny odgovarja, da je deloholizem, katerega posledica je izgorelost, v veliki meri povezan z vzgojo.

"V družinah, kjer starši svojo ljubezen pogojujejo, delo in uspeh postaneta glavno merilo lastne vrednosti, zato se iz vrednot sprevržeta v notranjo prisilo." Tako se namesto zavzetega delavca, ki ga delo veseli in zanima, posameznik prepusti deloholizmu, delo pa tako začne doživljati kot prisilo in breme, čeprav hkrati brez njega ne more, saj na njem gradi svojo samopodobo.

"Tak človek ne zmore prepoznati, še manj pa upoštevati meja svojih psihičnih in telesnih zmožnosti, saj občutek utrujenosti ali nemoči vzbuja še hujšo tesnobo, zaradi česar povečuje napor, dokler se ne izčrpa do zloma. Človek, ki v sebi nima teh prisil, si bo odpočil in šele nato nadaljeval delo, deloholik pa ne zmore odnehati. Sindrom izgorelosti je torej posledica deloholičnega samoizčrpavanja skozi pretirano aktivnost."

Med znaki izgorelosti psihoterapevtka dr. Andreja Pšeničny našteva:

"Prvi in ključni vedenjski znak je deloholizem, prisilna delavnost, še zlasti kadar je povezan s perfekcionizmom. Sčasoma se temu pridružijo še različni psihopatološki simptomi: kronična utrujenost, tesnoba, nihanje čustev in samopodobe, depresivni znaki, panični napadi, pa vse tja do končnega psihofizičnega zloma, ki najpogosteje vodi v hospitalizacijo v psihiatrični ustanovi."

Kako ukrepati ob izgorelosti?

Če pri sebi opazimo znake deloholizma, je za to, da bi preprečili izgorevanje, priporočljivo poiskati strokovno pomoč pri psihoterapevtu. "Če pa izgorevamo ali celo doživimo zlom, brez strokovne

pomoči ne bo šlo. V višjih fazah izgorelosti je pogosto poleg psihoterapevtske pomoči na začetku zdravljenja ponavadi treba simptome lajšati z zdravili, ki jih predpiše psihiater. Vedeti pa moramo, da sama zdravila ne bodo prinesla dolgoročne rešitve, le začasno bodo omilila stanje."

"Zato je ključno zdravljenje z dolgotrajno, procesno usmerjeno psihoterapijo (npr. razvojno analitično psihoterapijo), ki spreminja osebnostno strukturo in s tem vzorce in prisile, ki jih nosimo v sebi," še pojasnjuje psihoterapevtka.



Delovna izčrpanost ni izgorelost

Delovna izčrpanost in izgorelost se razlikujeta glede na vzroke in posledice. "Prva predstavlja normalno začasno stanje in je posledica pretiranega angažiranja, ki po krajšem ali daljšem počitku mine brez večjih posledic. Ta ponavadi nastane zaradi objektivnih zunanjih okoliščin. Počutimo se izčrpani, frustrirani in podobno, ni pa psihopatoloških simptomov."

Medtem ko je "izgorelost duševna motnja, ki se kaže kot kronično stanje psihofizične izčrpanosti, ki ga spremljajo številni psihopatološki simptomi in ki jo počitek le začasno malo izboljša. Za izgorelost so značilni številni psihopatološki simptomi, kot so brezvoljnost, obup, tesnoba, panični napadi, nihanje čustvovanja in samopodobe."

Kakšna pa je razlika med stresom in izgorelostjo?

Izgorelosti ne gre enačiti s stresom, še poudarjajo strokovnjaki. "Stres je normalen fiziološki odziv

organizma na okoliščine in spremembe, ki jih doživimo kot ogrožajoče, ne glede na to, ali so objektivno res nevarne. Kaj bomo doživljali kot stres, je v veliki meri odvisno od naše osebne strukture ter od naše specifične ranljivosti. Oboje se oblikuje skozi izkušnje, med katerimi imajo najmočnejši vpliv odnosi v našem otroštvu," razloži psihoterapevtka.

Res pa je, da je "doživljanje tega, kar nam predstavlja stres, izrazito individualno: za enega bo to rutinsko delo ali življenje, za drugega pa so izrazito stresni spremembe in izzivi. Nekdo bo težko delal sam računalnikom, za drugega pa so stiki z ljudmi hudo naporni. Nekdo bo nove zahteve pri delu doživel kot dobrodošel izziv, drugi pa bo ob tem doživljal hudo stisko."

Poznamo več stopenj izgorelosti

Dr. Andreja Pšeničny še izpostavi, da poznamo več stopenj izgorelosti, saj to od izčrpanosti prek ujetosti napreduje do sindroma izgorelosti. Posamezne stopnje se razlikujejo po številu in intenziteti psihopatoloških znakov.