

JE PODOPUSTNIŠKA DEPRESIJA MIT, IZGOVOR ALI RESNIČNO STANJE, KI DOLETI POSAMEZNIKA?

Kaj je ozadje depresije. Jeza, nezadovoljstvo?

Psihoanalitiki menijo (in pritrjuje jim vrsta raziskav), da je v ozadju depresije pogosto potlačena jeza. Kako se jeza obrne v depresivnost? Najbrž ste kdaj slišali otroka, ki je, če mu je mama kaj prepovedala (odvzela igračo), zakričal ali zajokal: »Želim si, da bi bil mrtev!« Tak odziv si ponavadi razlagamo na enega od dveh načinov. Prvi je ta, da starši otroka najbrž razvajajo in da zato težko sprejema omejitve. Drugi pa je, da starši otroka ves čas omejujejo in je zato na koncu izbruhnil. Oboje namreč vodi v podobne rezultate.

Majhen otrok ravna po načelu ugodja, kar pomeni, da skuša vsako svojo željo zadovoljiti tukaj in zdaj, ne zmore še zadovoljitve odložiti, preložiti. Če mama tega ne dovoli, se počuti neljubljenega in nesprejetega, zato je nanjo jezen. Tako močno jezen, da si za hip zaželi, da bi bila kar mrtva (potem mu ne bi mogla prepovedovati...). Istočasno pa se zave, da bi potem bil brez mame sam na svetu in da nihče ne bi skrbel zanj. Zato se začuti krivega in jezo obrne proti sebi, saj je lahko samo nemočen in prestrašen človek tako močno odvisen od drugega. Tak človek pa je slab in si zasluži, da umre. Na kratko: ovire (izguba želenega) nam vzbudi jezo. Če čutimo, da nam zadovoljitev te želje brezpogojno pripada (ker je del nas), je ta jeza premočna, da bi jo izrazili, saj bi nam lahko prinesla neželene posledice. Zato jo potlačimo in jo skozi samokaznovanje z občutki krivde in nevrednosti (nizke samopodobe) obrnemo proti sebi, postanemo depresivni.

Z odraščanjem otrok v svojem ravnanju neha slediti načelu užitka in ga zamenja z načelom realnosti. Nauči se, da mu odlaganje zadovoljitve neke potrebe ali želja na ustrezen kraj in čas, prinese več pozitivnih posledic. Nauči se poiskati zadovoljstvo v ustvarjanju, delovanju, usmerjenosti v cilje, tudi v obvladovanju samega sebe, nauči se soočati z realnostjo in jo obvladovati, seveda čim si lahko ob ustreznih vzpodbudah lahko nabere dovolj pozitivnih izkušenj. Če pa ostane osnovni cilj v življenju lagodnost ali celo pasivnost (počitek, dopust), izogibanje zahtevam ter takojšnja razbremenitev, ne glede na posledice, najbrž proces dozorevanja ni bil izpeljan do konca in zato oviranje, odlaganje užitka sproži jezo in depresijo.

Veliko se govori o podopustniški depresiji v zadnjih letih. Je dopust črna ovca, v resnici pa doživljamo splošno nezadovoljstvo v službi, na delovnem mestu?

Depresija je dolgotrajna motnja razpoloženja, zato vsako nerazpoloženje in žalost še nista depresija. To, čemur pravijo »podopustniška depresija«, je sprememba, poslabšanje razpoloženja, ki ponavadi traja nekaj ur ali največ nekaj dni. Je normalna posledica tega, da vsaka sprememba zahteva adaptacijo, prilagajanje nanjo.

Kako uspešno se bomo prilagodili in kako naporno bo to za nas, je odvisno od vrste dejavnikov. Zelo pomembna je intenziteta spremembe, na katero se moramo prilagoditi. Čim daljši je bil dopust in čim večja je razlika med obremenitvijo pri delu in razbremenitvijo, ki jo daje dopust, tem več časa in napora bomo potrebovali za prilagajanje. Kako uspešno se bomo soočali s spremenjeno realnostjo in se ji prilagajali, pa je odvisno od zrelosti naših adaptacijskih mehanizmov, ki se odražajo v osebnostnih značilnosti, kot so osebnostna čvrstost, plastičnost in čustvena stabilnost. Večina ljudi prilagajanje na vrnitev z dopusta preživi brez težav. Če se poslabšanje razpoloženja vleče dalj kot nekaj dni oziroma se prevesi v splošno nerazpoloženje in nezadovoljstvo ali celo depresijo, je to prej povezano z našim manj ustreznim odzivanjem na soočanje z realnostjo, kot pa s povečanimi obremenitvami pri delu po dopustu. Če smo se z dopusta vrnili spočiti in razpoloženi, a se nas je strah vrniti službo, se je potrebno vprašati, kako doživljamo delo, službo, koliko so zanj motivirani. Če vse leto čakamo na dopust in se po vrnitvi z njega čutimo prikrajšani, je to lahko posledica tega, da nasploh težko sprejemamo zahteve realnosti, da smo nezadovoljni v službi ali v svojem zasebnem življenju, da nismo zares motivirani za delo, morda pa vsega skupaj.

Vsaka sprememba, ki zahteva adaptacijo, sicer res povzroči stres, vendar ta ni nujno negativen. Celo na dopust se privajamo kakšen dan. Kako močan negativen stres bo vrnitev v službo, je najprej odvisno od tega, kako doživljamo delo – kot izziv in vir zadovoljstva ter potrditev (nekaj, kar želimo sami) ali zgolj kot nujo, napor (nekaj, kar se od nas pričakuje, zahteva). Če je delo za nas predvsem eksistenčna nuja ali vir samopotrjevanja, nas »od znotraj« motivira le strah, zato smo odvisni predvsem od zunanjih vzpodbud (npr. plače ali pohvale), ki nas le za kratek čas odvzame strah in ne daje zadovoljstva. Zadovoljstvo doživljamo, če nas zanima samo delo, nas »vleče«, če smo zavzeti za delo. Pozitivna motivacija izhaja v tem primeru iz nas in ne iz prisile ali zunanjih pričakovanj.

Nezadovoljstvo v službi lahko povzročajo tudi okoliščine dela, na primer sodelavci, s katerimi se ne razumemo najbolje, siten in zahteven šef ali nadležna stranka, če nam delo, ki ga opravljamo, vsebinsko in organizacijsko ne ustreza (več), če nam niso povsem jasne naše odgovornosti in kompetence in podobno. Če se v službi slabo počutimo zaradi teh in podobnih okoliščin, si je smiselno zastaviti dve vprašanji. Koliko sami prispevamo k takim okoliščinam? Zakaj si, če smo v službi tako nezadovoljni, ne poiščemo druge?

Kakšni so simptomi podopustniške depresije? Kdo je bolj na "udaru" za soočanje s tem?

Kratkotrajna sprememba razpoloženja po dopustu je torej nekaj povsem običajnega in je del prilagajanja na vrnitev v delovni tempo. V bistvu gre za kratkotrajno žalovanje (nostalgija) za izgubljenim ugodjem (razbremenitvijo). Najprej smo malo dezorientirani ob spremembi in se nismo takoj pripravljeni sprijazniti s tem, da je počitka konec, celo jezo lahko čutimo ob tem, vendar se naše zanimanje običajno hitro preusmeri iz preteklih na sedanje dogodke in spet prevzamemo vsakdanje obremenitve. Če so naše sposobnosti prilagajanja ustrezne, se ta kratkotrajna sprememba ne bo prevesila v depresijo. Dopust in vrnitev na delo sta lahko večji ali manjši stres, a sama po sebi ne moreta sprožiti depresije, saj čvrsta in zdrava osebnostna struktura človeka (ki se kaže tudi kot ustrezna zmožnost adaptacije) zmore brez škodljivih posledic prenesti tako in tudi veliko močnejše obremenitve.

Nasprotno, dopust zmanjša stres in izgorevanje in poveča dobro počutje ter življenjsko zadovoljstvo. Pri ljudeh z ustrežno sposobnostjo prilagajanja dopust celo poveča zavzetost za delo, navzlic morebitni kratkotrajni nostalgiji.

Strah pred (vrnitvijo v) službo pa ni več povezan z dopustom in adaptacijo na spremembo, temveč s tem, da delo doživljamo kot neprijetno, neustrezno, prisilo itd. Je zgolj simptom tega, da je moten odnos med posameznikom in njegovim delovnim okoljem, ki je po daljši odsotnosti samo izrazitejši. Morda pa je celo simptom prave depresivne motnje.

Po drugi strani pa me zanima tudi, ali se pojavlja tudi strah pred službo, sploh po dopustu. Kje so razlogi za to, kakšne so stiske, katere okoliščine omogočijo, da posamezniku vrnitev na delovno mesto predstavlja travmo.

Kako lahko razumemo, da človek ne zna, noče, ne more razčistiti s seboj, se aktivirati in zamenjati službo, ki ga očitno spravlja v obup?

Kadar se po dopustu soočamo s strahom pred službo, tega zagotovo ni povzročil povratek z dopusta in nekatere dodatne naloge, ki so se morda nabrale med odsotnostjo, temveč naš odnos z delovnim okoljem in naša motiviranost za delo. Raziskava med ameriškimi managerji je pokazala, da se jih tretjina srečuje s tem strahom, naslednja desetina pa zaradi tega strahu celo ne gre na dopust.

Odnos med človekom in njegovim delovnim okoljem je dvosmeren. Kakor delovno okolje vpliva na počutje posameznika, tako vsak zaposlen vpliva in soustvarja (psihološke) okoliščine dela. Kakšen bo ta odnos, ali se bomo v službi počutili dobro ali slabo, je odvisno od medsebojnega vpliva več dejavnikov, ki jih lahko strnemo v dve področji: objektivne in subjektivne delovne obremenitve in to, katere potrebe nam delo objektivno lahko zadovolji na eni strani ter osebnost posameznika na drugi strani. Če posameznikovi resursi ne zadostujejo zahtevam dela (npr. premalo znanja) ali če njegova (idealizirana) pričakovanja presegajo realen povratek (npr. plačilo, priznanje...), ki ga delo lahko daje, se človek v službi zagotovo slabo počuti. Prav tako lahko negativno vplivajo pretirane zahteve (delovni čas, prevelike odgovornosti v primerjavi z vplivom na odločanje...) delodajalcev, neugodni sodelavci, klienti itd.

Kadar se slabo počutimo na delovnem mestu, imamo na razpolago dve možnosti: da spremenimo svoje delovne okoliščine, tako da te postanejo za nas manj obremenjujoče ali da zamenjamo službo. V obeh primerih pa se bo naše počutje spremenilo samo, če bomo sami aktivno ukrepali.

Če se odločimo za prvo, najprej soočimo svoja pričakovanja z realnostjo. Za realna pričakovanja skušamo najti poti, da jih uresničimo, tista, ki niso, spremenimo in uskladimo z realnostjo. Zavedati se moramo, da je nihče razen nas ni odgovoren za naše počutje in zato so pričakovanja, da je kdorkoli drug dolžan poskrbeti za naše počutje v službi (ali v življenju) nerealna. Če parafraziram znano izjavo J. F. Kennedyja: ne sprašujmo se, kaj bi moral delodajalec storiti za nas (in tudi ne, kaj naj mi storimo za njegovo počutje), ampak se vprašajmo, KAJ LAHKO SAMI STORIMO ZA SVOJE POČUTJE

Gre torej za nerealna pričakovanja?

Paradoksalnost nerealnih pričakovanja bi ilustrirala s primerom: Mlad človek s srednješolsko izobrazbo je rekel, da išče službo, vendar mesece dolgo ni poslal nobene prošnje. Dodal je, da bo poslal prošnjo takrat, ko bo našel službo, v kateri bo lahko delal samo tisto, kar njega zanima in veseli. Na moje vprašanje, kakšno delo bi to bilo in kaj je sam pripravljen narediti

zato, da bi ga delo veselilo, je odvrnil, da bo vedel, ko ga bo našel. in da mu morajo najprej ponuditi delo, ki ga bo doživljal kot igro, potem pa se bo še sam potrudil.

Uresničevati realna pričakovanja pomeni na primer, da se dogovorimo za dodatno izobraževanje, se začnemo pogajati za višjo plačo, poskušamo razčistiti spor z neugodnim sodelavcem - torej aktivno spreminjamo moteče okoliščine. Lahko pa spremenimo tudi svoj odnos do motečih okoliščin, na primer s tem, da šefove slabe volje ne razumemo kot osebni napad, temveč kot njegov način odzivanja na njegove obremenitve. Ali ste kdaj pomislili, da se šef morda jezi na nas zato, ker meni, da zmoremo delati bolje, torej da bolj ceni naše sposobnosti, kot jih mi sami? Ali pa se jezi na nas, ker so njegovi nadrejeni nezadovoljni z rezultati celega teama?

Če nas je torej strah, da ne bomo zmogli vseh dodatnih nalog po dopustu in bodo zato nadrejeni z nami nezadovoljni (ali bomo sami nezadovoljni s sabo), pomeni, da smo vnaprej vedeli za to, da nas bodo te naloge čakale, a smo (iluzorno) pričakovali, da bodo morda drugi poskrbeli zanje, zato se organizacijsko nismo pripravili nanje.

Neprijetni medsebojni odnosi z nadrejenimi, sodelavci ali s strankami, ki se jih morda bojimo, so bili taki že pred dopustom in se sami od sebe najbrž ne bodo spremenili, če sami ne spremenimo svojega odzivanja. Enako mogoče je tudi, da se odnosov ne da bistveno popraviti. Prav tako je mogoče, da se ne da spremeniti monotonega dela ali neugodnega delovnega časa.

In če presodimo, da obremenilnih okoliščin ne bomo mogli spremeniti, prav tako pa jih ne moremo doživljati kot bolj zadovoljive, je čas, da začnemo aktivno iskati drugo službo. Že samo zavedanje, da na tem delovnem mestu ne bomo ostali »do konca svojih dni«, nam lahko popravi razpoloženje.

Če pa ne storimo ne enega ne drugega – torej ne spreminjamo okoliščin, ki so za nas preveč obremenjujoče ali ne poiščemo druge službe, se moramo vprašati, kaj imamo od tega, da vztrajamo v okoliščinah, ki so za nas neugodne. Morda nas je bolj strah spremembe kot nas motijo okoliščine? Ali pa morda le pričakujemo, da bo kdo drug poskrbel za naše počutje?

Če ne znamo ali ne zmoremo spreminjati tistega, kar nas moti ali dela nezadovoljne, bomo vse bolj jezni in nemočni ob enem, kar lahko vodi v depresijo. Strah pred vrnitvijo v službo je lahko prvi znak tega. Če je intenziven in dolgotrajen, bi bilo najbrž smiselno poiskati strokovno pomoč psihologa ali psihoterapevta. Ne zato, ker doživljate »podopustniško depresijo«, ampak zato, ker se morda depresivno odzivate na vaše življenjske ali delovne okoliščine oziroma ste na poti v depresivno motnjo.

Prav tako pa bi bilo smiselno razmisliti o tem, da bi se pogovorili s strokovnjakom, če se vam pojavlja depresivno razpoloženje po vrnitvi z dopusta, čeprav to ni povezano s strahom pred vrnitvijo v službo. V tem primeru se morda nezadovoljni svojim zasebnim življenjem, pa ste morda od dopusta (iluzorno) pričakovali, da vam bo izbrisal nezadovoljstvo, zamere in prikrajšanosti, ki jih občutite celo leto. Ker dopust ničesar v resnici nič od tega ne more spremeniti, ste najbrž jezni, razočarani in nemočni, kar spet morda kaže na depresivno odzivanje.

Kako jo premagamo ali kako se ji izognemo?

Zdi se, kot da živimo v svetu, ki priznava le dve skrajnosti: srečo ali depresijo. Pogosto se že za vsako nezadovoljstvo in slabše razpoloženje uporablja izraz depresija, kot da bi psihično zdravje pomenila stalno dobro počutje, nenehno srečo. Tako pričakovanje je povsem nerealno. Psihično zdrav človek čuti vse občutke, tako prijetne, kot neprijetne. Žalost, bolečina, jeza, strah, razočaranje, ljubosumje, nemoč in še vrsta drugih občutkov so normalen del našega življenja. Če ob pomembni izgubi ne občutimo žalosti in ne žalujemo, je to znak nevrotičnih obrambnih mehanizmov. O depresiji govorimo šele takrat, ko brez vidne izgube dolgo časa (vsaj nekaj tednov) prevladujejo močni neprijetni občutki, ki bistveno poslabšajo kvaliteto življenja.

Da bi bilo soočenje z vsakdanjimi obveznostmi med »žalovanjem« po dopustu čim manj težavno in prilagajanje na ponovne obremenitve čim bolj gladko, lahko poskrbimo na več načinov:

- Med dopustom in vrnitvijo na delo si vzemite kakšen dan ali dva, da se odpočijete od poti, izpraznite potovalke, uredite stanovanje in podobno. To je še zlasti nujno, če se vrnemo iz drugega časovnega pasu (jet-leg). Morda
- Če imate možnost, se v tem času pozanimajte, kaj vas čaka v službi (npr. preletite in selekcionirajte elektronsko pošto, preverite, ali vas čakajo kakšna nujna sporočila itd.)
- Na vrnitev na delo se začnite pripravljati še pred odhodom na dopust, s tem da si delo organizirate tako, da se boste vrnili na zmanjšano začetno obremenitev. Prvi dan (in še kakšnega naslednjega) ne boste zmogli polne koncentracije in obremenitve. Skušajte čim manj nujnih stvari odložiti za po dopustu, saj vas bodo skoraj zagotovo pričakale še nove nujne naloge, ki so se nabrale med vašo odsotnostjo. Oboje boste težko zmogli takoj po vrnitvi.
- Že pred dopustom si razporedite delo za prve podopustniške dni. Prvi dan namenite temu, da se sploh organizirate. Takoj po vrnitvi pa najprej lotite selekcije med nujnimi in manj nujnimi opravili, ki so se nabrala med vašo odsotnostjo, in se jo skušajte čim bolj držati. Po potrebi zaprosite za pomoč!
- V veliko pomoč za čim bolj prijetno vrnitev na delo nam je lahko tudi to, da si načrtujemo za ta čas začetek kakšnega novega, zanimivega projekta. Zanimanje in zagon vam bosta pomagala prebroditi prve kaotične dni po vrnitvi.

Za vsako lepo in prijetno zadevo, ki se konča, ponavadi vsaj krajši čas žalujemo. Tako tudi za dopustom, saj vem, da je do naslednjega še daleč. Pri tem si lahko pomagamo na več načinov, od tega, da urejamo in obujamo spomine, preko tega, da skušamo vsaj delček tega, v čemer smo uživali med dopustom, vnesti tudi v svoje vsakdanje življenje (plesati se da tudi v domačem kraju, poležujemo lahko tudi med vikendom, plavamo lahko v bazenu itd.). Zelo pomembno pa je, da poiščemo stvari, ki nas razbremenijo, in napolnijo z energijo tudi v okviru svojega dela, kot so lahko nove, zanimive naloge, nova znanja ali dobri odnosi s sodelavci.