

Tretjina ljudi nosi v sebi tveganje za izgorelost

Sindrom izgorelosti spremljajo simptomi, ki jih opazimo tudi pri anksioznosti in depresiji. Zato jih tudi strokovnjaki med seboj neredko zamenjujejo, opozarja psihologinja in psihoterapevtka **dr. Andreja Pšeničny** z Inštituta za razvoj človeških virov.

Čeprav je simptomatika lahko podobna, pa se te motnje med seboj razlikujejo po klinični sliki, vzrokih in sprožilcih. Tiste, ki izgorevajo, lahko prepoznamo po njihovem načinu samovrednotenja, ki temelji na dosežkih, ter po dveh izrazitih oblikah tveganega vedenja, po poudarjenem perfekcionizmu in po deloholizmu oziroma po drugih oblikah pretiranega angažiranja, ki vodijo do samoizčrpavanja.

Pri osebah, ki izgorevajo, je ponavadi opaziti mešanico različnih simptomov – v zgodnejših fazah izgorevanja je poleg kroničnega občutka utrujenosti, ki ne mine kljub počitku, opaziti tudi anksiozno in psihosomatsko simptomatiko, kot so pretirana zaskrbljenost in odgovornost, težave s spanjem in koncentracijo, migrene ter gastroenterološke bolezni. To se lahko sčasoma stopnjuje do paničnih napadov in vse bolj intenzivnih depresivnih simptomov.

Pri tretjini ljudi so osebnostne značilnosti, ki pomenijo tveganje za izgorevanje, izražene do te stopnje, da občasno izgorevajo, desetino med njimi pa

PRI HUJŠI ANKSIOZNI
ALI DEPRESIVNI
SIMPTOMATIKI JE
POTREBNO ZDRAVLJENJE
Z ZDRAVILI, OBIČAJNO
SO TO ANTIDEPRESIVI.

samoizčrpavanje pripelje do zadnje faze izgorelosti, psihofizičnega zloma. Pri hujši anksiozni ali depresivni simptomatiki je potrebno zdravljenje z zdravili, običajno so to antidepressivi. A če zdravil ne kombiniramo s psihoterapijo, ki spreminja implicitno predstavo o sebi in omogoča zgraditi učinkovitejše meje, se osebe s tveganimi značilnostmi po omilitvi psihopatoloških simptomov

LJUDJE, KI IZGOREVAJO,
SO Z VIDIKA ZUNANJEGA
OPAZOVALCA OBJEKTIVNO
USPEŠNI, SAMI PA SO DO
SEBE IZRAZITO KRITIČNI
IN ZAHTEVNI.

ponavadi spet poženejo v nov krog samoizčrpavanja in izgorevanja.

Osebe, ki izgorevajo, so praviloma energetsko dobro opremljene in so do pojava simptomov – običajno brez resnejših pritožb – uspešno kos zahtevnim delovnim ali življenjskim obremenitvam, zato so to običajno poklicno uspešni ljudje. Ker se ponavadi tisti, ki izgorevajo, močno angažirajo tako v poklicnem kot zasebnem življenju, največkrat iščejo možnosti, kako se najhitreje vrniti v delovni proces, za bolniško odsotnost se redko odločijo in jo velikokrat tudi predčasno zaključijo. Zanje je tudi značilno, da težko sebi in drugim postavljajo zdrave meje, posledica česar je realna pretirana obremenitev.

Opazimo tudi specifične sprožilce, kot je razočaranje, ker dolgotrajen trud ni prinesel zelenega poklicnega ali zasebnega cilja. Ljudje, ki izgorevajo, so z vidika zunanega opazovalca objektivno uspešni, sami pa so do sebe izrazito kritični in zahtevni. Do končnega zloma je samopodoba tistih, ki izgorevajo, navzven relativno pozitivna, vendar pa opazno zaniha navzdol ob najmanjši napaki ali neuspehu. V zadnji fazi pa se samopodoba povsem zruši in prav to je vir močnih depresivnih občutkov ali sproži celo panične napade. Krivulja bazičnega kortizola je med izgorevanjem povišana tako kot pri depresiji, medtem ko v fazi zloma pretirano upade. ■

JANA PETKOVŠEK ŠTAKUL

Izgorelost najbolj ogroža ljudi s štirimi vrstami tveganih osebnostnih značilnosti; to so:

- pretirana občutljivost za kritiko ali napake, ki se kaže kot perfekcionizem;
- pretirana občutljivost za zavrnitve, kar se kaže kot nezmožnost reči ne;
- pretirana odgovornost oziroma pretirana potreba po nadzoru in
- prevelika introvertnost, ki se kaže v umikanju pred bližino, nelagodje v medosebnih stikih.

Raziskave o vlogi kortizola pri izgorevanju so citirane v https://www.burnout.si/uploads/clanki/izgorelostStrokovni/RMI_koncni.pdf (strani 26–30).