

## To preberite, če mislite, da ste preveč utrujeni

Ali veste, kdaj pretiravate? Kdaj ste na dobri poti proti izgorelosti? "Ločiti je namreč treba proces izgorevanja ter pa njegovo končno stopnjo – izgorelost," pojasnjuje dr. Andreja Pšeničny, psihologinja in psihoterapevtka. "V procesu smo že, ko se začnemo prisilno pretirano angažirati, ko začnemo delovati deloholično, perfekcionistično, ko se prek vseh meja trudimo, da bi drugim ugajali in podobno."



Se prepoznate? (Foto: Profimedia)

*"Takšno obnašanje slej ali prej vodi v kroničen občutek tako psihične kot fizične utrujenosti," pravi dr. Andreja Pšeničny, psihologinja in psihoterapevtka. Ko opazimo, da smo na tej poti, bi se morali ustaviti in si vzeti čas za počitek in sprostitvev. "A pri nekomu, ki tako napreduje proti izgorelosti, je pogosto težava, da ima osebnostne značilnosti, zaradi katerih se pri njemu s stopnjevanjem utrujenosti povečuje strah, da ne bi imel dovolj moči, da bi se lahko na vso moč trudil. Namesto da bi se ustavil in si omogočil razbremenitev, zaradi strahu celo stopnjuje svojo angažiranost." Tvegana osebnostna značilnost, ki ga v to žene, je tudi samovrednotenje, ki je zasnovano na priznanju okolice. "Za tako labilnim občutkom lastne vrednosti se skriva hud strah, da bo v očeh drugih brez dosežkov ali izjemnega truda, izgubil vso vrednost, bo celo zavržen in zapuščen."*

In tako se marsikdo danes ob prvih znakih podaja še naprej, celo še hitreje. *"In ta strah in tesnoba je lahko tako huda, da preplavi in izbriše vse druge občutke, kot je občutek vse hujše*

*izčrpanosti, ki se lahko stopnjuje do paničnih napadov." Pojavi se še obup in nemoč, človek ima enostavno še vedno občutek, da se ne sme ustaviti. "Nadaljuje s samoizčrpavanjem, dokler ga na koncu njegovo lastno telo ne ustavi tako, da dobesedno izključi skoraj izpraznjen akumulator. Blokira to os hipotalamus – hipofiza – nadledvična žleza. Tako telo prepreči, da bi se tak človek izčrpal do smrti." Kako pa se to pokaže? "Naenkrat tak človek popolnoma izgubi energijo." Ne more se več siliti v aktivnost, kar pa posledično v njem povzroči globok občutek ničvrednosti, ki lahko tudi sproža panične napade, ter globok depresiven občutek brezupa. "Tako intenzivni občutki se lahko seveda izrazijo tudi skozi telesne težave in bolezni."*

Kako torej preprečiti izgorelost je jasno, razlaga psihologinja in psihoterapevtka. Treba se je začeti zavedati, da ni treba, da je vse popolno in odlično. *"Dovolj dobro je dovolj dobro. Če nam to ni dovolj in se zato pretirano ženemo, pa se moramo zavedati, da smo najverjetneje nekdo, ki se mu izgorelost lahko zgodi. Zato je potrebno pretirano angažiranje, kot je deloholizem, perfekcionizem, pretirana potreba po ugajanju ... za vsako ceno zajeziti." Ne smemo ostati v začaranem krogu samoizčrpavanja. Če tega ne zmoremo sami, lahko poiščemo strokovno pomoč. "Psihoterapevt lahko pomaga ublažiti ali spremeniti tiste tvegane osebnostne značilnosti, ki nas ženejo v samodestruktivno vedenje. Potrebno se je zavedati, da je življenje maraton, ki ga ni mogoče preteči v šprintu, temveč je potrebno presneto dobro razporejati svoje moči, če ne želimo, da nam znova in znova zmanjka moči."*



Določene osebnostne lastnosti povečujejo tveganje, da človek doživi izgorelost. (Foto: Profimedia)

### **Kako se bolje spopadati s stresom?**

*"Najprej bi bilo potrebno sprejeti dejstvo, da so nepredvideni in neprijetni dogodki del vsakdanjega življenja. Ni se jim mogoče izogniti, lahko pa se bolj ali manj uspešno z njimi soočamo in jih razrešujemo,"* pove dr. Andreja Pšeničny. Kako uspešni smo v tem, je zelo odvisno od naših osebnostnih lastnosti in ranljivosti, ki jih imamo. *"Več kot nosimo v sebi*

*čustvene ranljivosti, pogosteje, intenzivneje in močnejše se bomo na nekatere okoliščine odzivali kot na stresne."*

Nasvet psihologinje in psihoterapevke je, da se poskušamo najprej v stiku s stresno situacijo toliko pomiriti, da lahko poskušamo ugotoviti, ali je naš odziv sorazmeren s tem, kakršno je realno dogajanje. *"Če uspemo prepoznati, da so naša čustva preintenzivna, jih poskušajmo umiriti z novo, realnejšo presojo. Če so okoliščine realno težke, pa se je dobro vprašati, ali imamo nanje vpliv ali ne. Na osnovi tega odgovora, iščemo bodisi načine, kako jih spremeniti, se od njih odmakniti ali se z njimi sprizniti."*

V pomoč vam je lahko naslednja razpredelnica:

	<b>Ustrezen čustven odziv</b>	<b>Preintenziven čustven odziv</b>
<b>Imamo vpliv na okoliščine</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sprejeti realne občutke</li> <li>- analizirati situacijo</li> <li>- iskati rešitve</li> <li>- aktivno ukrepati (tudi spremeniti ravnanje)</li> <li>- iskati/po potrebi sprejeti pomoč</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- prepoznati občutke kot preintenzivne</li> <li>- prisluhni drugim, kako vidijo okoliščine oni</li> <li>- umiriti katastrofiziranje</li> <li>- sprejeti realnejše občutke</li> <li>- na novo presoditi okoliščine, se umiriti</li> <li>- iskati rešitve</li> <li>- aktivno ukrepati (tudi spremeniti ravnanje)</li> <li>- iskati/po potrebi sprejeti pomoč</li> </ul>
<b>Nimamo vpliva na okoliščine</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- analizirati situacijo</li> <li>- sprejeti realne občutke</li> <li>- sprejeti situacijo in nezmožnost njenega spreminjanja</li> <li>- iskati izhod</li> <li>- se, če je mogoče, umakniti</li> <li>- poiskati pomoč tistih, ki morda lahko vplivajo na okoliščine</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- prepoznati občutke kot preintenzivne</li> <li>- prisluhni drugim, kako vidijo okoliščine oni</li> <li>- umiriti katastrofiziranje</li> <li>- sprejeti realnejše občutke</li> <li>- sprejeti situacijo in nezmožnost vplivanja nanjo</li> <li>- iskati izhod</li> <li>- se umakniti, če je mogoče</li> <li>- poiskati pomoč tistih, ki morda lahko vplivajo na okoliščine</li> </ul>

Morda vam bo v pomoč tudi spoznanje, da je doživljanje stresa zelo subjektivno. *"Odvisno je od značilnosti našega nevrološkega aparata, predvsem prirojene vzdražljivosti dela možganov, ki se imenuje amigdala, od preteklih izkušenj, ki to vzdražljivost povečajo ali umirjajo. Dobra novica je, da je pretirano občutljivost na stres s psihoterapijo mogoče zmanjšati, seveda ne čez noč."*

Pomagalo bo tudi, če si življenje organiziramo tako, da bomo manjkrat občutili stres. *"Kajti nekateri imajo radi vedno nove izzive in pravzaprav pomanjkanje obveznosti in izzivov, čutijo kot stres. Drugim je obilica dogajanja in obveznosti breme. Nekateri imajo radi veliko stikov z različnimi ljudi, za druge je to stres. Kar je za nekoga stres, je za koga drugega lahko tudi zabava."*



Pomemben je tudi čas za počitek. (Foto: Profimedia)

Vedno se stresu tudi ni mogoče izogniti in to je dobro sprejeti. *"Življenje ne poteka vedno po naših pričakovanjih in načrtih ter tudi ni vedno pošteno. Lahko se nad tem vse svoje dni pritožujemo ali pa to sprejmemo, se prilagodimo spremembi in gremo naprej."*

Pa ima psihologinja in psihoterapevtka še kakšen nasvet za naše bralce? *"Dovolite si biti nepopolni in se take, nepopolne, imejte radi. Spoštujte se in zato sebi in drugim postavljajte zdrave meje."*