

Poklicna izgorelost lahko vodi v samomorilnost



Raziskave kažejo, da se s poklicno izgorelostjo spoprijema nekoliko več žensk kot moških.

Zahtevne službe, velika odgovornost, osebna potreba po tem, da smo uspešni in pohvaljeni, ker se vrednotimo le skozi pohvale in kritike drugih, pretiravanje z delom ... Vse to je nekaj vzrokov, zaradi katerih dandanes vse več ljudi poklicno izgoreva. A diagnoza izgorelost je resna, treba jo je ustrezno zdraviti, v skrajnih primerih lahko pripelje celo do samomorilnosti.

Poklicna izgorelost je stanje, ko smo tako psihično kot fizično povsem izčrpani; ko smo sami sebe prignali prek vseh meja in smo zaradi popolne izgube psihofizične energije brez volje in motivacije, čisto na tleh. Pa ne samo trenutno, ampak kronično oziroma dlje časa. Pravzaprav lahko tisto akutno stanje poklicne izgorelosti traja več mesecev, posledice pa lahko oseba čuti še več let, morda tudi za vselej.

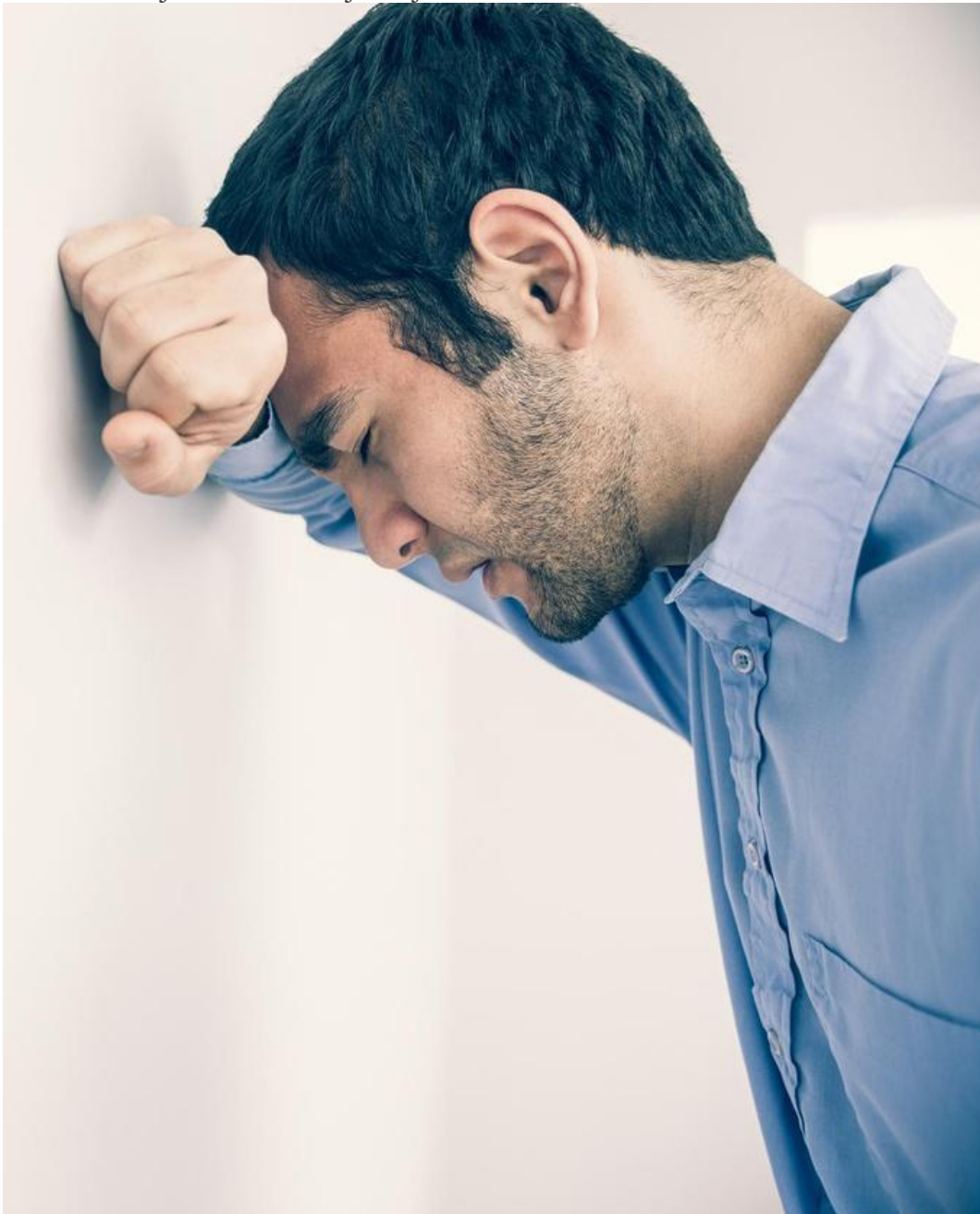
Poklicna izgorelost je vse bolj prisotna med ljudmi, tudi pri nas. V kolikšni meri se pojavlja v populaciji, smo povprašali eno vodilnih strokovnjakinj na področju poklicne izgorelosti pri nas, psihoterapevko **dr. Andrejo Pšeničny**: "V Inštitutu za razvoj človeških virov stalno spremljamo prisotnost izgorelosti v splošni populaciji. Tudi v zadnjih treh letih je delež tistih, ki poročajo o znakih izčrpanja (to so kronično utrujeni), podoben kot v prejšnjih

raziskavah: o znakih izčrpanja poroča dobra polovica od 3700 udeležencev testiranja. Med kronično utrujenimi jih je 40 odstotkov delovno izčrpanih, 60 odstotkov pa jih izgoreva."

Izgorevanje poteka v treh fazah

Izgorevanje, ki mu strokovnjaki rečejo tudi samoizčrpanje, poteka v treh stopnjah:

1. Stopnja je izčrpanost, ki se kaže s psihično in fizično utrujenostjo, pretirano razdražljivostjo, pojavljanjem tesnobnih občutkov, celo s pojavom žalosti in razočaranja nad ljudmi. V tej fazi ima oseba pogosto občutek, da je nepogrešljiva, da nosi veliko odgovornost, kar jo spravlja pod še večji pritisk. Običajno se v tej začetni fazi človeku, ki zazna, da se nekaj dogaja z njim, dozdeva, da bo lahko vse te negativne občutke in utrujenost odpravil bodisi tako, da bo malce "stisnil", kot rečemo, ali pa s krajšim dopustom. Nekateri se začnejo celo odmikati od ljudi in se še bolj vržejo v delo.



Izgorevanje poteka v treh stopnjah. Foto: Thinkstock

2. stopnja se imenuje ujetost, najbolj pa jo zaznamujeta občutek izrazite nemoči, da bi v svojem življenju zares karkoli spremenili, in močan občutek ujetosti v trenutnih razmerah. Mnogi v tej fazi celo menjajo delavno ali življenjsko okolje, a ne pomaga. Pojavljajo se lahko občutki jeze, krivde, slaba samopodoba, umikanje od sicer ljubih ljudi, zanikanje svojih lastnih potreb.

3. Stopnja je stanje tik pred dokončnim zlomom, psihofizičnim kolapsom, lahko pa do tega tudi že pride. Rečemo ji adrenalna izgorelost, kaže pa se kot izrazito nihanje med pretiranim deloholizmom in popolno izčrpanostjo, pogosto to spremljajo tudi občutki popolnega razvrednotenja samega sebe ter depresije. Pri nekaterih bolnikih se lahko začnejo pojavljati tudi samomorilne misli.

Strah pred izgubo samospoštovanja je lahko v določenih primerih pri čustveno labilnih ljudeh primerljiv s strahom za preživetje. Včasih pa ima celo prednost in ljudje posežejo po samomoru. Strah, da bodo ostali brez vrednosti, jih lahko tako preplavi, da posežejo celo po samouničenju. Žal beležimo tudi take primere.

Najbolj na udaru ženske na vodilnih položajih

Raziskave kažejo, da se s poklicno izgorelostjo spoprijema nekoliko več žensk kot moških. Zlasti podjetnice in tiste na vodilnih položajih velikokrat izgorevajo. "Tudi sicer so najmočnejše ogroženi menedžerji, študenti in zdravniki ter drugi strokovnjaki v zdravstvu z visoko izobrazbo. Nasploh izgorevanje raste z višanjem izobrazbe," razkriva sogovornica.



Najmočnejše so ogroženi menedžerji, študenti in zdravniki ter drugi strokovnjaki v zdravstvu z visoko izobrazbo.

In dodaja, da je vedno več tovrstnih težav prisotnih tudi med mladimi. Študije kažejo, da izgorelost močnejše ogroža mlajše od 30 let kot druge generacije. "Ker se mlajši udeleženci testiranja močnejše vrednotijo po dosežkih in so bolj (pre)občutljivi na kritiko in zavrnitve kot starejši od 30 let, v obremenilnih okoliščinah tudi pogosteje izgorevajo. Tako kot v starejših generacijah se tudi med mlajšimi vsak drugi počuti kronično utrujenega. Razlika pa je, da jih

med mlajšimi, ki so pretrujeni, tudi velika večina izgoreva (80 odstotkov), medtem ko jih je med starejšimi takih le dobra polovica."

Pri tem, ali bomo podlegli poklicni izgorelosti ali ne, so pomembne tako družbene okoliščine kot tudi osebne značilnosti. Ker so dandanes mnoga delovna mesta precej nestabilna in nimajo več tiste varnosti, se pri ljudeh povečujeta negotovost in strah za preživetje.

Če k takšnim družbenim okoliščinam dodamo še osebne značilnosti, kot so to, da si ne znamo postaviti pravih meja (nalagamo si preveč dela in odgovornosti), da si samopodobo gradimo na podlagi pohval in kritik drugih, da smo preobčutljivi na kritike in zavrnitve ter povrhu še zaprti vase (se odmikamo od ljudi in nimamo razgibanega družabnega življenja), imamo dovzetnost za to, da zapademo v poklicno izgorelost.

Izgorelost je duševna motnja, ki se razvije pri tistih, ki v sebi nosijo določene tvegane osebne značilnosti (specifične čustvene ranljivosti), zaradi katerih hitreje in intenzivneje doživljajo obremenilne okoliščine kot stres, nanje pa se odzivajo s pretiranim angažiranjem. Sčasoma se pri njih pojavijo različni psihopatološki simptomi, za odpravljanje vzrokov pa je potrebna strokovna pomoč.



Izgorelost lahko uspešno obvladujete s psihoterapijo. Foto: Getty Images

Kako uspešno premagati izgorelost?

Do neke mere si lahko vsak pomaga sam. Recept v teoriji je pravzaprav preprost: bolj kot gremo in se izčrpavamo, več počitka in regeneracije potrebujemo. Najti moramo torej nekakšno ravnotežje med izčrpavanjem in obnavljanjem tako naše glave kot telesa. Moramo si znati vzeti čas za sprostitev – pa najsi bo to kakšen konjiček, športna aktivnost, druženje s prijatelji, branje knjige, gledanje televizije ali preprosto poležavanje na kavču v popolnem brezdelju.



Najti moramo nekakšno ravnotežje med izčrpavanjem in obnavljanjem tako glave kot telesa.

A če tega v praksi ne znamo narediti sami, če se ne znamo odklopiti in si napolniti baterij, lahko nastopi težava, pove dr. Pšeničny: "Človek, ki izgoreva, se deloholično zaganja onkraj omejitev organizma, ki ga s stresnim odzivom pravzaprav opominja, da je presegel svoje zmožnosti in potrebuje počitek, regeneracijo. Stres si ljudje, ki izgorevajo, (nezavedno) generirajo sami, saj ne zmorejo sebi in drugim postavljati in ohranjati ustreznih meja, ki bi lahko varovale njihovo psihično in telesno zdravje. S tem onemogočajo telesu nujno potrebno regeneracijo, kar pa je brez posledic možno le krajši čas in še to le takrat, ko smo življenjsko ogroženi."

Če vam torej ne uspe najti ustreznih mehanizmov za regeneracijo, si vzeti premora od vseh obremenitev – zunanjih in notranjih – je smiselno poiskati strokovno pomoč. Sicer ne najdemo izhoda iz cikla izgorevanja, ki lahko traja tudi dolga leta in se konča celo s popolnim psihofizičnim adrenalnim zlomom.

Psihoterapevtska obravnava je pri spoprijemanju z izgorelostjo zelo uspešna, a vse prej kot lahka, kajti pri zdravljenju je treba poseči v samopodobo posameznika in spremeniti tvegane osebnostne značilnosti pacienta. Izgorelost se namreč po izkušnjah znova in znova vrača, pojasnjuje sogovornica, dokler ne odpravimo vzrokov zanjo, ki pa so predvsem v človekovi psihi. Stresne okoliščine to motnjo namreč sprožijo pri tistih, ki so čustveno tudi sicer močneje ranljivi.