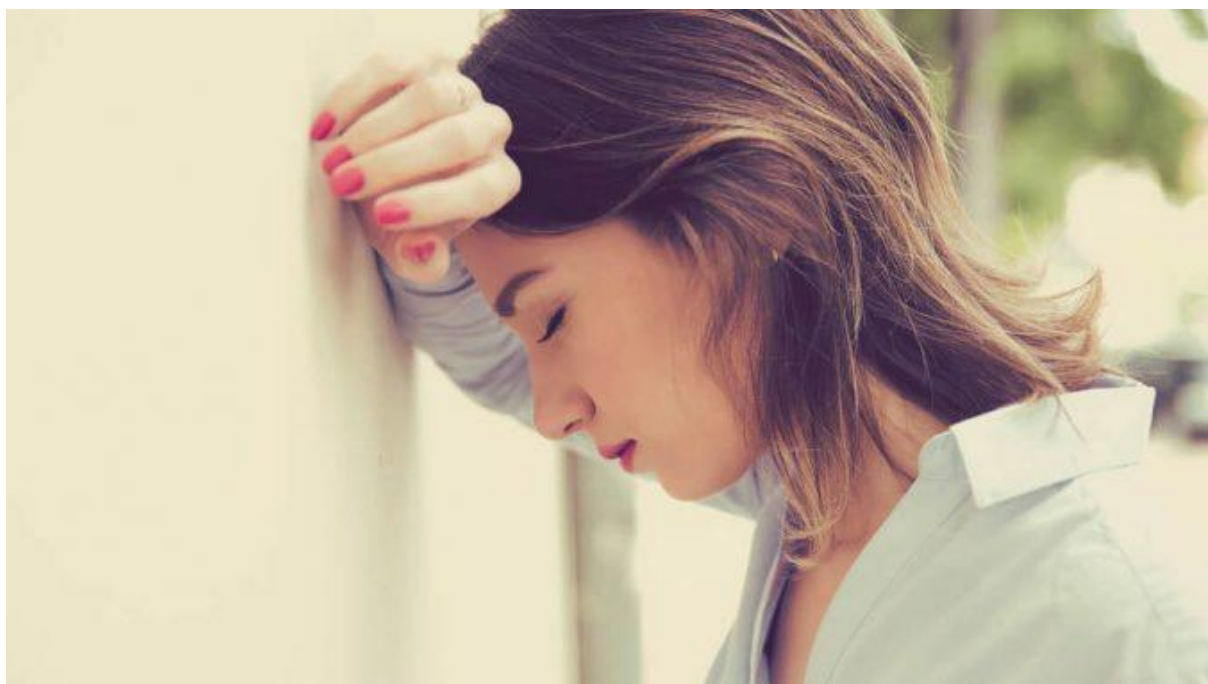


## **Izgorelost: od pretirane angažiranosti do končnega zloma**



**Ste izčrpani, ne zaupate v svoje sposobnosti in ste neučinkoviti tako na delovnem mestu kot v zasebnem življenju? Kako prepoznati izgorelost?**

»Izgorelost je posledica samoizčrpavanja skozi pretirano storilnost ali druge oblike pretiranega angažiranja. Sproži jo strah pred izgubo – občutka lastne vrednosti, pomembnih odnosov v delovnem okolju ali dela samega. Najbolj so ranljivi ljudje, ki se vrednotijo po dosežkih in jih je zato pretirano strah kritike ali zavrnitve, so pretirano odgovorni ali pretirano introvertni,« razloži dr. Andreja Pšeničny, psihologinja in psihoterapevtka na Inštitutu za razvoj človeških virov.

### **Povezava med izčrpanostjo in izgorelostjo**

Stroka loči med delovno izčrpanostjo in izgorelostjo. »Delovno izčrpanost lahko doživi vsak, je normalna posledica pretiranega dela in je ne spremljajo psihopatološki simptomi, mine pa po krajšem ali daljšem počitku in se brez hujših daljših obremenitev ne vrača. Izgorevanje in izgorelost pa poleg izčrpanosti spremljajo tudi številni psihopatološki znaki (npr. depresija, panični napadi ...), počitek le omili simptome, ki se lahko vračajo že ob normalnih obremenitvah,« pove psihologinja in psihoterapevtka ter doda, da jo lahko doživijo predvsem tisti, ki so občutljivejši na stresne okoliščine.

## **Od pretirane angažiranosti do končnega zloma in zdravljenja**

Pomembno je, da prepoznamo že prvi znak, zato naša sogovornica opozori, da moramo biti pozorni že na pretirano angažiranje: deloholizem, perfekcionizem, pretirana odgovornost .... Sčasoma to pripelje do občutka kronične izčrpanosti in tesnobe, kar spremljajo čustvena nihanja, nihanje občutka lastne vrednosti, depresivnost, panični napadi. To stanje se lahko stopnjuje do končnega zloma. Zato, če ste posumili, da ste izgoreli, ne odlašajte in poiščite strokovno pomoč.

»Čeprav se lahko sčasoma in s spremembo delovnega ali življenjskega okolja simptomi in posledice umirijo, pa se cikli izgorevanja zelo radi ponavljajo, če ne odpravimo vzroka zanje – tveganih osebnostnih značilnosti, zaradi katerih smo bolj občutljivi na stresne okoliščine,« opozori dr. Andreja Pšeničny. V takem primeru pride v poštev zdravljenje, ki poteka v dveh fazah. »Najprej je treba omiliti posledice (simptome), po navadi z zdravili in nekajtedenskim počitkom. Druga faza odpravlja vzroke – tveganih osebnostnih značilnosti, pa običajno zahteva večleten psihoterapevtski proces,« še pojasni.

### **Naučimo se reči ne**

Tako kot pri vsaki stvari tudi pri izgorelosti lahko marsikaj naredimo sami, da jo preprečimo. »Trajno uravnotežimo obremenitve z razbremenitvami, se naučimo reči ne pretiranim obremenitvam in ločimo občutek lastne vrednosti od dosežkov,« pove sogovornica z Inštituta za razvoj človeških virov in za konec še doda, da če pa tega sami ne zmoremo vzpostaviti in vzdrževati, najverjetneje ne bo šlo brez strokovne pomoči psihoterapevta.