

17 mitov in tri resnice o izgorelosti

Ni res, da dinamično življenje povzroča izgorelost. Z intenzivno aktivnostjo in deloholizmom lahko zgolj prekrivamo občutek izčrpanosti.

1. Izgorelost je drugo ime za preobremenjenost, kronično utrujenost.

Ni res. Kronična utrujenost je le eden od simptomov izgorevanja. Ločiti je treba stanje izgorevanja - izčrpanosti in preizčrpanosti od adrenalne izgorelosti, adrenalnega zloma.

2. Izgorelost (burnout) je psihološko stanje, je kronični stres.

Ni res, temveč gre pri adrenalni izgorelosti za zlom energetskega sistema v telesu

in biokemično spremembo v organizmu, ki povzroči tudi čustvene, kognitivne in vedenjske simptome. Psihološki stres je lahko le eden od vzrokov, ki pripelje do izgorelosti.

3. Ljudje v procesu izgorevanja ne morejo delati.

Ni res, pravzaprav ljudje v procesu izgorevanja intenzivno delajo. Šele v zadnji fazi, adrenalni izgorelosti, ne morejo več delati, saj energetski sistem telesa povsem odpove.

4. Dolgoletna delovna preobremenjenost povzroči izgorelost.

Ne drži povsem, delovna preobremenjenost je le eden od možnih vzrokov za izgorelost. Izgorelost je lahko tudi posledica enega ali več intenzivnih travmatičnih dogodkov (posttravmatska izgorelost).

5. Izgorelost doživijo slabiči.

Ni res, izgorelost se najpogosteje pojavi pri ljudeh, ki so dolgo in uspešno delali, se intenzivneje in dlje bojevali kot drugi.

v izgorelost in ali bo kandidat za izgorelost še močnejše povečal svojo storilnost.

Na prehodu med preutrujenostjo in izčrpanostjo se začne prva stopnja izgorevanja. Izčrpanost je zadnje stanje, iz katerega se je mogoče vrniti brez zunanje pomoči. Kandidat za izgorelost bo skušal opozorilne znake omiliti ali celo preglasiti - posegal bo po poživilih (na primer kavi), odmaknil se bo od sebe v delo. Dobesedno živi na lastnem dopingu, saj telo zagotavlja konstantno povišano količino adrenalina in kortizola. Za to fazo je značilen skrajšen deloholizem, pa tudi začasno zmanjšanje občutkov, da se izčrpavamo.

Ko prestopimo mejo med izčrpanostjo in preizčrpanostjo, se začne druga stopnja izgorevanja, stanje, v katerem črpamo zadnje energetske rezerve. Energije, da bi ukrepali in se osvobodili obremenilne situacije, nimamo več. Prav občutek

ujetosti v življenjske in delovne okoliščine, skupaj z občutenjem simptomov skrajne izčrpanosti in strahom pred njimi, je značilen za to stopnjo.

Nato sledi tretja stopnja - adrenalna izgorelost, skoraj popolna izguba energije, velik psihofizični in nevroendokrini zlom, ki se najpogosteje manifestira kot psihična motnja, ponavadi v obliki hude depresivne epizode, ki ji neredko sledi tudi samomor, lahko pa tudi infarkt ali akutne gastroenterološke težave in podobno. To stanje lahko traja tudi nekaj let.

O vzrokih izgorelosti

Izgorelost nastane kot posledica dolgotrajnih nereguliranih življenjskih in delovnih okoliščin, tistih, v katere vlagamo več, kot iz njih dobivamo.

Prva skupina vzrokov so družbenoekonomske

Kaj je izgorelost

Burnout ali izgorelost bi najkrajše definirali kot psihofizično in čustveno izčrpanost. Za to stanje so značilni čustvena izčrpanost, depersonalizacija in zmanjšana učinkovitost.

Telo, ki je bilo dolgo prestimulirano in je zato izločalo preveliko količino kortizola in adrenalina, reagira z blokado osi hipotalamus-hipofiza-nadledvična žleza (os HHS), posledici sta zmanjšana količina kortizola in drastičen padec energetske ravni. To je adrenalna izgorelost.

Stanja dobrega počutja, čilosti, žal pre pogosto občutimo le med dopustom. Najpogosteje smo nekje med tem in utrujenostjo. Naslednja stopnja, preutrujenost, je posledica pomanjkanja počitka po naporu. V tem stanju izbiramo, ali bomo šli

68

6. Dinamično življenje povzroči izgorelost.

Ne, dinamično življenje je lahko celo simptom in posledica izgorevanja. Intenzivna aktivnost, deloholizem in drugo iskanje stimulaturnih okoliščin je lahko način, kako človek prekrije občutek izčrpanosti.

7. Intenzivna telesna vadba je koristna za preprečevanje izgorevanja.

Ni res, celo nasprotno. Intenzivna telesna vadba pogosto zelo privlači ljudi v procesu izgorevanja, saj naval adrenalina in endomorfina prekrije slabo počutje. Človek, ki izgoreva, mora telesno vadbo prilagoditi svoji trenutni energetski ravni, da ga vadba ne bi še dodatno izčrpavala.

8. Izgorelost se pojavi le pri ljudeh, ki delajo v zelo stresnih poklicih.

Ni res, stres je le eden od dejavnikov, ki lahko pripelje do izgorelosti.

9. Izgorelost je posledica neustreznih strategij za obvladovanje stresa pri delu.

Ni res, izgorelost zelo pogosto doživijo uspešni ljudje, ki dolgo zelo uspešno obvladujejo stresne situacije in so prav zaradi tega razreševali številne svoje in tuje težave. Izgorelost prav zato zelo močno ogroža najuspešnejše vodilne ljudi, na primer managerje, javne osebnosti, tudi ljudi, ki delajo v medijih.

10. Izgorelost se pojavi predvsem pri ljudeh, ki skrbijo za druge ljudi, na primer pri zdravstvenem osebju, učiteljih, socialnih delavcih.

okolščine. Ni več varnih poklicev in varnih delovnih mest, ni ekonomske in socialne varnosti in ni več jasno opredeljenih vrednot, na katere bi se lahko oprli.

Druga skupina vzrokov so psihološke okoliščine življenja in dela. V vsak odnos z ljudmi ali z delom vlagamo določen del svoje energije in pričakujemo, da bomo dobili naložbo povrnjeno, torej da nam bodo ti odnosi zadovoljili nekatere naše potrebe. Psihološke okoliščine dela so povezane z delovno obremenitvijo, nadzorom nad delom, nagrado za opravljeno delo, delovno skupnostjo, pravičnostjo in vrednotami. Pričakujemo torej recipročnost - več ko vlagam, več mojih potreb bo zadovoljenih. Pozitivne psihološke okoliščine dela nam omogočajo recipročnost.

Tretja skupina vzrokov so osebnostne lastnosti. Vzgajani smo, da je zadovoljevanje lastnih potreb

Ni res, ljudje v vseh poklicih so enako ogroženi.

11. Izgorelost načne predvsem telesno zdravje.

Ni res, posledice izgorelosti so lahko telesne (infarkt, možganska kap, gastroenterološke bolezni, rak ...), psihične (izguba motivacije, čustvena izčrpanost, motnje spomina, koncentracije in odločanja, depresivni simptomi, samomor), socialne (izguba socialnega statusa, socialna osamitev) in ekonomske (ekonomski zlom kot posledica nezmožnosti za delo).

12. Izgorelost je oblika depresije.

Ni res, v stanju izgorevanja in izgorelosti se pojavijo simptomi depresivnosti, vendar se izgorelost tako po vzrokih (občutek nemoči je posledica realnega energetskega zloma ...) kot tudi po drugih znakih (pozitivna samopodoba pred izgorevanjem in zlasti po adrenalnem zlomu ...) razlikuje od depresije.

13. Ekonomske posledice izgorelosti prevzame predvsem posameznik.

Ni res, ekonomske posledice pojava izgorelosti vplivajo tako na podjetje (izgubi najboljše delavce, stanje izgorelosti je "nalezljivo" ...) kot tudi na celotno družbo (stroški dolgotrajne bolniške odsotnosti z dela, stroški zdravljenja, invalidske upokojitve ...).

14. Dovolj spanja odpravi izgorelost.

Ni res, prav občutek utrujenosti po dovolj dolgem spancu je eden prvih znakov izgorevanja. Spanje ne more obnoviti izčrpanih energetske rezerv.

15. Dopust, rekreacija in pravilna prehrana

pravzaprav sebičnost, saj je otrok pohvaljen predvsem takrat, ko zadovolji pričakovanja staršev. Vzgajani smo za odgovornost - ampak do drugih, ne do samega sebe. Tako se naučimo, da smo sprejeti, ko zadovoljujemo pričakovanja drugih, svoje potrebe pa odlagamo ali celo odrinemo. Vzrok, da vstopamo v neregulirane situacije in vztrajamo v njih, je torej postavljanje potreb drugih pred svoje. Ta vzorec potem sami prenašamo v svoje življenjske in delovne okoliščine.

Kako v podjetjih preprečiti izgorevanje

Najpomembneje je preprečiti adrenalno izčrpanost oziroma adrenalni zlom, saj se je iz prve in druge stopnje izgorevanja mogoče "vrniti" brez hujših

odpravijo posledice izgorelosti.

Ni res, žal si nekateri ljudje nikdar ne opomorejo od adrenalne izgorelosti. Okrevanje zahteva celostno obravnavo, tako telesno kot psihično, da si izčrpana nadledvična žleza opomore. Okrevanje običajno traja nekaj let, ponavadi od dveh pa tja do šest let. Če si človek opomore hitreje, potem ni šlo za adrenalno izgorelost, temveč le za preizčrpanost.

16. Izgorelost je mogoče premagati z vzpostavitvijo stika s svojimi bližnjimi.

Ni res, komunikacija z ljudmi zahteva energijo, ki je izgoreli nima. Neregulirani odnosi z bližnjimi so lahko celo vzrok za izgorelost. Bližnji tudi pogosto ne razumejo ali se ne zmorejo vživeti v stanje izgorelega človeka. Vsekakor pa drži, da podpora bližnjih lahko preprečuje izgorevanje in pomaga premagovati posledice izgorelosti.

17. Izgorelost je precejšnja in ni resna medicinska težava, dokler ne povzroči resnih telesnih posledic, kot je povišan krvni pritisk in podobno.

Ni res, stanje adrenalne izgorelosti je mogoče izmeriti tudi s količino kortizola v telesu ter po vrsti drugih objektivnih telesnih in psihičnih znakov. Raziskave zadnjih let kažejo, da je nevroendokrini slika izgorelosti enaka kot pri sindromu kronične utrujenosti. Prav tako ni precejšnja, saj precejšen del ljudi (po raziskavah v Veliki Britaniji in Skandinaviji skoraj polovica zaposlenih) kaže zgodnje znake izgorevanja.

* Sostanoviteljica Inštituta za razvoj človeških virov.

psihofizičnih posledic. Zato je ključnega pomena preventivna dejavnost - oblikovanje ukrepov za izboljšanje psiholoških okoliščin dela na ravni podjetij ter svetovanje in pomoč ljudem v zgodnejših fazah izgorelosti, da prepoznajo neregulirane situacije med svojim vlaganjem in zadovoljevanjem potreb ter da to stanje uravnesajo.

Model preprečevanja in odpravljanja posledic izgorelosti temelji na prepoznavanju nereguliranih situacij, vzrokov za vstopanje vanje ter ukrepov, s katerimi jih spreminjamo v ustreznejše. Razvili smo tudi model sistema ukrepov za preprečevanje izgorelosti zaposlenih v podjetjih, da ne bi izgubljali najkakovostnejših delavcev in da bi povečevali zavzetost zaposlenih. S preprečevanjem izgorelosti je mogoče zmanjševati tudi (visoke) stroške dolgotrajnega zdravljenja, ki jih krijejo vsi zaposleni.