

SINDROM IZGOREVANJA JE ČEDALJE POGOSTEJŠI POJAV V DRUŽBI

Najhitreje izgorijo deloholiki

Zaradi preobremenjenosti in osebnostnih značilnosti omaga marsikateri delavec – Prizadene predvsem tiste, ki dobijo občutek, da dajo več, kot dobijo

Meta Černoga

Izraz izgorelost se v psihiatrični terminologiji pojavlja šele kratak čas. Samo motnjo so prej uvrščali deloma med depresijo, deloma med tesnobo, poznana pa je bila tam, kjer so v želji po večji učinkovitosti ljudje prekoračevali meje lastnih zmogljivosti.

Osnovna definicija, ki opredeljuje sindrom izgorevanja, je izčrpavanje na psihičnem, fizičnem in čustvenem področju. To ni dogodek, ki se zgodi nenadoma, ampak običajno traja daljši čas. Ker se človek ne odzove na utrujenost s počitkom, čez leta telo samo poskrbi zanj – z zlomom. Takrat človek ni sposoben ne delati ne sprejemati odločitev in običajno po cele dneve prespi, z vrsto drugih hudih telesnih in psihičnih simptomov.

Po mnenju kliničnega psihologa **Herberta Freudengerja**, ki je izgorelost (angleško burnout) tudi prvi uporabil, pride do takega stanja takrat, ko je posameznik postavljen pred zahteve, ki presega njegove sposobnosti.

Gre za sindrom telesne in duševne izčrpanosti, ki zajema razvoj negativne predstave o sebi, negativni odnos do dela, izgubo občutka zaskrbljenosti in izostajanje čustev do strank.

Nevzajemni odnosi

To se zgodi zaradi dolgotrajnih nevzajemnih odnosov v službi ali zasebnem življenju, lahko pa tudi kot splet enih in drugih okoliščin. V takšnih odnosih človek izpolnjuje pričakovanja drugih, ne pa svojih potreb, kar sčasoma občuti kot čedalje večje izčrpavanje in vir nezadovoljstva. Potrebe drugih pojmuje kot pomembnejše od svojih. Po tem, kolikor lahko potrebam ustreže, se tudi ceni oziroma vrednoti. Velikokrat izgorele določita tudi vzgoja, saj je mnogo ljudi že od otroštva vzgajanih v tem, da je zadovoljevanje lastnih potreb sebičnost, saj je otrok pohvaljen predvsem takrat, ko zadovolji pričakovanja staršev. Če je takšna vzgoja podkrepjena še s tem, da grajajo naše lastne potrebe, potem se posamezniki hitro



Ni malo takšnih, ki šele tedaj, ko so do konca skurjeni, uvidijo, da potrebujejo pomoč. / foto: Arhiv Dnevnika

Pomembna vprašanja in odgovori

O tem, kako prepoznati izgorelost, na kakšen način jo lahko ločimo od drugih stanj in kako jo zdraviti, smo se pogovarjali z **Andrejo Pšeničny**, doktorico psiholoških znanosti in psihoterapevko edukantko, ki velja za vodilno strokovnjakinjo za izgorelost pri nas.

Po čem najlaže prepoznate »kandidata« za izgorelost?

»Najresnejši kandidati za izgorevanje so deloholiki. Deloholizem je močno povezan s storilnostnim samovrednotenjem (vrednotenjem po dosežkih) in perfekcionizmom, zato je verjetnost, da se bo tak človek zlomil v izgorelost, precej visoka.«

Kako bi na kratko lahko opredelili bolezensko stanje izgorevanja?

»Ločimo proces izgorevanja od končnega stanja – izgorelosti. Izčrpavanje, izgorevanje se začne, ko se človek trudi, da bi ohranil samovrednotenje in samopodobo pozitivno z zunanjimi pohvalami za svojo delavnost in dosežke. Človek z labilno samopodobo, odvisno od storilnostno pogojenega samo-

vrednotenja, se čuti vrednega (ljubezni, naklonjenosti, spoštovanja...) samo toliko, kolikor dobi zunanjih potrditev za svoje ravnanje. Zaradi strahu, da ne bi bil slab v očeh drugih (in v svojih), če bi razočaral pričakovanja, za katera meni, da jih goji okoliča do njega, se nenehno, zavedno ali nezavedno, trudi za priznanje. Ob tem se kronično psihično in telesno izčrpava, izgoreva.

Izgorelost je končna posledica tega procesa. Človek se psihično zlomi, ko izčrpa svoje energetske rezerve in se ne zmore več truditi. O izgorelosti torej govorimo takrat, ko pretirano izčrpavanje skozi deloholizem privede do psihofizičnega zloma.«

Tri stopnje izgorelosti

Izgorelost ni dogodek, ki bi se zgodil kar naenkrat, čez noč, ampak traja običajno daljši čas. Kako se vrstijo faze, kako jih posameznik sam najlaže prepozna?

»Prvi simptom izgorevanja je prisilna delavnost – deloholizem. Izgorevanje se dogaja v treh stop-

njah. Prva je izčrpanost. Prepoznamo jo po občutku kronične utrujenosti, ki jo kandidat za izgorelost pretega s prisilno storilnostjo – deloholizmom. Druga je ujetost. Njena najznačilnejša simptoma sta močan občutek ujetosti in nemoči, da bi karkoli spremenili. Ta se lahko stopnjuje do končnega stanja adrenalinske izgorelosti, psihofizičnega zloma, za katerega so značilni intenzivni depresivni in anksiozni simptomi in (ali) resne telesne težave, kot je denimo infarkt...«

Odpor do dela še ni izgorelost

Kakšna je razlika med izgorelostjo in delovno izčrpanostjo?

»Izgorelost je potrebno ločiti od delovne izčrpanosti, ki je normalna posledica pretiranega dela, v katerega nas pripeljejo predvsem objektivne zunanje okoliščine, ne pa tudi notranje prisile, ki vodijo v deloholizem in končno v izgorelost.«

Kako lahko posameznik ve, da ni le kronično utrujen, ampak je v stanju omenjenega sindroma?

»Kronična utrujenost in odpor do dela sama po sebi še ne pomenita izgorevanja ali izgorelosti, saj se lahko pojavita pri različnih psihičnih motnjah in pri nekaterih telesnih boleznih. Deloholik ob utrujenosti začuti tesnobo in se počuti nezadostnega, nesposobnega (ker ne zmore vsega), zato skuša vse večjo kronično utrujenost zanikati in jo presegati s povečevanjem prisilnega delovnega angažiranja. S tem začne odrivati in zane-marjati svoje osnovne potrebe, denimo potrebe po počitku, razbremenitvi, kar vodi v prvo stopnjo izgorevanja – izčrpanost.

Tudi človek, ki ni deloholik, je lahko občasno izčrpan zaradi pretiranih obremenitev, vendar se izčrpanosti zaveda in poišče načine, da se razbremeniti in odpočije (postavi mejo), medtem ko bo deloholik navzlic izčrpanosti delal še naprej ali celo še več,

saj ne zazna meje ali je ne upošteva.«

Storilnostno samovrednotenje

Zakaj nekateri ljudje, ki delajo v enakih okoliščinah, na enakem delovnem mestu izgorijo, drugi pa ne? Katere so tiste osebnostne lastnosti, s katerimi se navadno povezuje stanje izgorelosti?

»Ključna značilnost kandidatov za izgorelost je storilnostno samovrednotenje, ki ga človek občuti kot različne notranje prisile. Posledica tega je labilna samopodoba, odvisna od zunanjih odzivov na dosežke.

Kritika ali celo odsotnost odziva na trud (nihče ne opazi, kako se trudim zanje!) lahko izniči še tako velik dosežek, zamaje samopodobo in zruši občutek lastne vrednosti in samospoštovanja. Izgorelost je povezana tudi z neustreznimi osebnimi mejami, ki se kažejo kot nezmožnost reči ne pretiranim pričakovanjem ali zahtevam okolice.«

Je stres na delovnem mestu lahko eden od povzročiteljev izgorelosti?

»Stres na delovnem mestu lahko sproži izgorevanje, vzrok pa so osebnostne značilnosti, zaradi katerih so določeni ljudje bolj ranljivi za obremenitve in stresne okoliščine na delovnem mestu oziroma se nanje odzovejo z deloholizmom.«

Kako se izgorelost kaže na fizični ravni, pri fizičnem zdravju človeka?

»Izgorelost se, enako kot druge čustvene stiske, lahko izraža tudi skozi telesne organe kot vrsta psihosomatskih obolenj ali somatizacij: pogostejše infekcije, alergije, migrene, bolečine v hrbtenici, povišan krvni tlak, težave s prebavili, infarkt, možganska kap.

Nekatere raziskave kažejo tudi na povezanost z metaboličnim sindromom in sladkorno boleznijo.«

Katere so najbolj pogoste sprožilne situacije, ki privedejo do izgorelosti?

»Za človeka so najbolj stresne tiste okoliščine dela ali življenja, ki so zanj objektivno ali subjektivno podobne tistim čustveno obremenilnim okoliščinam iz otroštva, v katerih so se oblikovale (ponotranjile) notranje prisile. Notranje prisile so ponotranjene zahteve in pretirana pričakovanja staršev, ki se vzbudijo v določeni življenjskih in delovnih okoliščinah in takrat vodijo naše vedenje – deloholizem.«

Psihoterapevtska pomoč
Bi lahko rekli, da ljudje na splošno že prepoznajo sindrom izgorelosti?

»V zadnjih letih se je prepoznavanje izgorelosti vsekakor izboljšalo. V lastni psihoterapevtski praksi opazim, da ljudje večkrat prepoznajo znake in poiščejo pomoč že v zgodnejših fazah, pred zlomom, kar lahko prepreči večje psihične in telesne težave. Pomembno je tudi, da so s to motnjo bolj seznanjeni tudi zdravniki, zato lahko ljudi, ki izgorevajo, napotijo na psihoterapevtsko pomoč.«

Kateri so osnovni pristopi pri zdravljenju izgorelosti?

»Osnovno zdravljenje izgorelosti je psihoterapija.«

Na kakšen način si bolniki lahko pomagajo sami? Ali fizične aktivnosti, pogovori in podobno pri takem stanju sploh lahko kaj pomagajo?

»Osnovna pomoč je uravnoteženje obremenjevanja in razbremenjevanja ter počitka. Za to je potrebno prepoznati in postaviti tudi ustrezne meje obremenitvam, pričakovanjem in zahtevam. Zmerna telesna aktivnost je lahko razbremenilna, enako tudi pogovor z bližnjimi, najbolj pomembno pa je ustrezno postavljanje meja sebi in drugim.

Če sam ne zmore postaviti meja, čemu to vzbuja močno tesnobo, občutke krivde ali občutke, da ni dovolj dober ali sposoben, je potrebno poiskati strokovno pomoč psihoterapevta.«



Psihologinja Andreja Pšeničny: »Človek z labilno samopodobo, odvisno od storilnostno pogojenega samovrednotenja, se čuti vrednega samo toliko, kolikor dobi zunanjih potrditev za svoje ravnanje.« / foto: arhiv Dnevnika