

Od kupovanja ljubezni do iskanja popolnosti



Izgorijo tisti, ki so prezahtevni do sebe, si ne privoščijo počitka in so v nenehnem iskanju zunanjih potrditev. Najpomembnejši ločitveni kriterij med izgorelostjo in podobnimi motnjami je deloholizem.



Izgorelost lahko vodi v psihofizični zlom.

Sindrom izgorelosti, ki ga pogosto imenujejo tudi bolezen sodobnega časa, je motnja, ki vodi v stanje, ko človek ni več sposoben opravljati vsakodnevni opravil in dela. Do te točke skrajne psihofizične in čustvene izčrpanosti pripelje večletno izčrpavanje organizma, česar pa ne gre pripisati le preobremenitvam na odgovornem in stresnem delovnem mestu ali neugodnim okoliščinam. Izgorelost se namreč ne zgodi v danes na jutri, njeni zametki se najprej in predvsem skrivajo v nas samih – vzrok motnje je v labilni samopodobi, ki je pretirano odvisna od storilnostnega samovrednotenja, res pa je,

da prav stres pogosto sproži proces izgorevanja. Največkrat izgorevajo ljudje, ki jih okolica pozna kot odgovorne delavce, skrbne partnerje, predane starše in pridne otroke. Gre za ljudi, ki se brez negotovanja lotijo najbolj zahtevnih nalog. Pa vendar: ker se preveč trudijo, se ne znajo ustaviti, si privoščiti počitka in reči ne pretiranim nalogam, se sčasoma vse bolj izčrpavajo – vse do trenutka, ko v okoliščinah, ki jih doživljajo kot zelo stresne, izgorijo.

Začne se z vzgogo

Kako pridemo do te točke? Katere osebnostne lastnosti so značilne za ljudi, ki jih izgorelost najbolj ogroža? Vse se začne z vzgogo otroka in pogojevano ljubeznijo staršev, ki so otroka sprejemali in imeli radi le, kadar je zadovoljil njihova pričakovanja, pravi strokovnjakinja za izgorelost dr. Andreja Pšeničnyjeva, univ. dipl. psih. Posledično otrok namesto stabilne pozitivne samopodobe zgradi takšno, ki je odvisna od zunanjih potrditev in priznanj za dosežke.

Potovanje v izgorelost se začne, ko je človek z labilno samopodobo dlje v okoliščinah (na delovnem mestu ali drugje), ki po čustveni plati spominjajo na tiste iz otroštva. Tak človek bo tovrstne okoliščine vedno znova doživel kot nadvse stresne. V njegovem dojetju namreč zunanje zahteve sovpadajo s ponotranjenimi (pretiranimi) zahtevami in pričakovanji staršev – ki so pravzaprav njegove lastne notranje prisile. Zato bo ponovil vzorec iz otroštva, začel se bo močno truditi in se – tudi kot odrasel – z deloholičnim vedenjem dokazoval, izčrpaval in ob tem izgoreval, pojasnjuje Pšeničnyjeva. Večina kandidatov za izgore-

lost po navadi ne prepozna čustvene podobnosti življenjskih ali delovnih okoliščin, ki so jih doživeli nekoč v otroštvu in jih danes znova doživljajo kot odrasli. Ne zavedajo se svoje izrazite ranljivosti, ampak občutijo le strah, tesnobo in negotovost, da ne bodo dovolj dobri, sprejeti in popolni. Te občutke poskušajo preseči s pretirano delavnostjo, saj se drugače počutijo ničvredne. Po drugi strani, nadaljuje dr. Pšeničnyjeva, pa je za nekatere deloholično vedenje beg oziroma umik pred medosebnimi odnosi. Tretjina kandidatov za izgorelost namreč otroške izkušnje v odnosu z bližnjimi doživlja kot tako neprijetne ali boleče, da jim je že sama zahteva po bližini stresna, torej situacija, ki jo posameznik doživlja kot nevarno.

Izgorelost zaznamuje deloholizem

Najpomembnejši ločitveni kriterij med izgorelostjo in drugimi podobnimi motnjami, kot sta, denimo, depresija ali sindrom kronične utrujenosti, je deloholizem. Pomanjkanje energije, motivacije ter kronična utrujenost so skupni vsem trem motnjam. Druga pomembna razlika je, da se izgorelost pomembno močneje storilnostno vrednotijo kot tisti s podobnimi motnjami. Samopodoba izgorelih je labilna (razcepljena), pri depresivnih pa je predvsem negativna. Pri večini depresivnih so povišane vrednosti hormona kortizola, ki je lahko povišan tudi med izgorevanjem (podpira deloholi-



Stres ali izgorelost?

Stres je reakcija organizma na dražljaje iz okolja, ki zmotijo osebno ravnotežje. Sam po sebi sicer ni škodljiv, je pa pomembno, kako občutimo določeno spremembo okoliščin (ali njihovo odsotnost). Če spremembo doživljamo kot obremenitev, tudi okoliščine doživljamo kot stresne in se temu primerno odzovemo. Katere spremembe doživljamo kot obremenitev (stresor), je večinoma odvisno od naših izkušenj. Določene okoliščine, ki smo jih nekoč doživeli kot neobvladljive, bomo tudi pozneje doživljali kot močan stresor. Kroničen stres lahko pripelje do **delovne izčrpanosti** (angleško *wornout*), ki je normalen odziv oziroma posledica pretiranih delovnih obremenitev in jo odpravi že (krajši ali daljši) počitek ter razbremenitev. Lahko vodi v stresne bolezni. Večina delovno izčrpanih se ne vrednoti glede na dosežke.

Izgorelost (angleško *burnout*) je psihična motnja, ki jo sicer lahko sproži tudi že zmerni stres, vzrok zanjo pa leži v osebnostnih značilnostih, predvsem v labilni samopodobi, ki je odvisna od storilnostnega samovrednotenja. Gre za bolezensko stanje, ki lahko napreduje do psihofizičnega zloma.

lično izčrpavanje), po adrenalnem zlomu pa se za dlje zniža pod normalno raven; podobno se zgodi pri sindromu kronične utrujenosti, ki pa jo spremlja manj depresivnih znakov kot izgorelost ali depresija, še poudarja Pšeničnyjeva. Dobra novica je, nadaljuje strokovnjakinja, da se v zadnjih letih v javnosti več govori o izgorelosti, tudi zato se je izboljšalo prepoznavanje motnje in zdravniki so z njo bolj seznanjeni. »Se pa morda še

premalo zavedamo, da mora posameznik poiskati potrebno strokovno psihoterapevtsko pomoč, da se motnje, v nasprotju z delovno izčrpanostjo, ne da odpraviti le z izobraževanjem ali svetovanjem. Zelo pomembno je, da ljudje poiščejo pomoč v zgodnejših fazah, še pred psihofizičnim zlomom.« V prihodnje, poudarja sogovornica, bi bilo treba bolj ozavešiti starše, bodoče starše in tudi učitelje, kako pomembno vlogo pri nastanku te motnje ima vzgoja otrok! In ne nazadnje: ker dandanes večino dneva preživimo na delovnem mestu, lahko na zmanjševanje deloholičnega vedenja ljudi vplivamo tudi z ustreznimi delovnimi okoliščinami – tu pa je žogica na strani delodajalcev!

TJASA LAMPRET

Posameznik mora poiskati strokovno psihoterapevtsko pomoč, motnje ni mogoče odpraviti z izobraževanjem ali svetovanjem.



Če trpite za izgorelostjo, poiščite pomoč strokovnjaka.

dr. Stane Čelhar, dr. med.
specialist družinske medicine



Še vedno čas virusov

Še vedno smo v obdobju, ko ne prenehajo prehladna obolenja – viroze! Kaj storiti, da bi to preprečili? Predvsem moramo skrbeti za odpornost telesa. Skrbeti moramo za dovolj spanja, telo mora biti spočito. Spanje po kosih ni dobro. Pojdimo počivat dovolj zgodaj in bilo bi tudi dobro, da bi zgodaj vstajali. Zjutraj poskrbimo za redno razgibanje: telovadba naj traja vsaj dvajset minut. Nato zajtrk in

k zdravniku. Zaželeno pa je, da ga pokličemo in se z njim pogovorimo glede bolniškega staleža in morebitnih komplikacij pri boleznih. Takih boleznih, virus, grip in podobnih, ni mogoče pozdraviti v nekaj dnevih. Treba je ležati, dokler so prisotni vsi znaki bolezni. Pogosto slišimo pripovedi pacientov, češ »če bi dobil antibiotike, bi bil že zdavnaj zdrav, ne morem in ne smem si privoščiti bolniškega staleža več

Če pa zbolimo, dajmo telesu čas, da bolezni premaga in se okrepi. Pri tem ne moremo prehitovati.

umivanje – dobro je, da se vsako jutro oprhamo, kar je za telo zelo koristno. Zajtrk pa naj bo kar obilen, tudi obogaten s sadjem. Prek dneva ne pozabimo na redno in zadostno pitje tekočine. Zdravniki opažamo, da ljudje pozabljajo na redno pitje (voda, čaji...). Dehidrirano telo je bolj izpostavljeno infekciom. Skrbeti moramo za redno razgibanje, šport! V zimskem času je to težje. Če ne gre drugače, je zadovoljivo tudi nekaj kilometrov hoje. Če pri sebi opazimo znake bolezni – viroze (povišana temperatura, utrujenost, bolečine v mišicah in sklepkih, glavobol), ostanimo v postelji, pijmo več tekočine, vzamemo lahko zdravilo za zniževanje temperature, utrujenosti aspirin in lekadol. Zaželeno je, da se dobro prepotimo. Ni potrebno, da gremo ob teh znakih takoj

kot dva dneva«. To ne drži vedno. Antibiotik pri virusnih obolenjih nič ne koristi, celo škoduje. Izgibajmo se jemanju antibiotikov ob vsakem prehladu. Predpiše naj jih le zdravnik, ne jemljimo jih od svojcev ali sorodnikov, ki jih imajo na »zalogi«! Je pa seveda »v modi«, da naj bi zdravniki bolezen pozdravili v največ nekaj dnevih, ker da imajo bolniki potem smučanje, kongrese, dopust in podobno. Za preganjanje virusnih obolenj lahko naredimo veliko tudi sami. Če pa zbolimo, dajmo telesu čas, da bolezni premaga in se okrepi. Pri tem ne moremo prehitovati. Če se ne pozdravimo dovolj, smo še dlje utrujeni, nerazpoloženi, težko delamo, poključujemo in podobno. Vzemite si čas zase in za svoje zdravje. Obrestovalo se bo vam in vašim bližnjim. ■



UTRUJENE IN OTEKLE NOGE?

Ajda je že dolgo cenjena zaradi svojih pozitivnih učinkov pri težavah z venami in krčnimi žilami. Priporočajo jo številni strokovnjaki naravnega zdravilstva. Najbolj znana učinkovina v ajdi je **rutin**, močan antioksidant, ki okrepi žilne stene kapilar. **Rutin** pomaga tudi pri zniževanju holesterola in ima protivnetni učinek.

- ★ za pomoč pri oteklih nogah
- ★ za pomoč pri težavah s krčnimi žilami
- ★ za izboljševanje krvnega pretoka in prenosa hranil

Poskrbite za lepe in zdrave noge s **hafesan Ajda kapsulami!**

hafesan kapsule so na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah in Sanolaborju.

Brezplačen katalog in več informacij na: 01/242-84-80, www.hafesan.si



Vzrok za izgorelost je v osebnostnih značilnostih, predvsem v labilni samopodobi, ki je odvisna od storilnostnega samovrednotenja.