

ali gorite?

Največkrat Izgorevajo tisti ljudje, ki jih okolica pozna kot odgovorne delavce, skrbne partnerje, predane starše in pridne otroke. Zakaj?

Piše JAKA LUCU

Nina je vrhunsko izobražena menedžerka z bogatimi izkušnjami in odličnimi dosežki, s katerimi se lahko kadarkoli pohvali. Stara je petinštirideset let, v prikupni hamburški četrti Eppendorf živi sama in začinja znova; ne finančno in ne karierno, saj se je z visokega položaja v nemški izpostavi največje ameriške korporacije preselila v agencijo, ki upravlja človeške vire, specializirano za medijsko in IT-industrijo.

Med delovnim mestom menedžerke, ko je v povprečju delala po štirinajst ur na dan, po navadi pa ob koncu tedna še doma, in delovnim mestom, ki ga ima v agenciji za upravljanje človeških virov, je petnajst mesecev premora. Ta premor, ki se je začel kot zlom na delovnem mestu, povzroččen z neuspešno kandidaturo za napredovanje po hierarhični lestvici kolosalne korporacije in se nadaljeval s šestmesečnim bivanjem na kliniki in intenzivno psihoterapijo, ki jo še nadaljuje, ter še šestimi meseci bolniške in uspešno dobljeno tožbo z visoko odpravnino proti nekdanjemu delodajalcu, je njen nov začetek. Do njenega zloma je bil uspeh na delovnem mestu edina prizma, skozi katero se je Nina ocenjevala. V zasebnem življenju se je v glavnem odločala za moške, najpogosteje glasbenike, za katere je bilo vnaprej jasno, da so potešitev za noč, dve ali tri, saj sta jih klic turneje in bohemska bit gnala naprej. Ko je po njihovem odhodu zazijala praznina, se je še z večjo ihto vrgla v delo. Njeni edini izhod v sili je bil občasno nenavadno dolg spanec, tudi po šestnajst ur in več skupaj. Danes gradi novo življenje, v katerem je več ravnotežja. Nemške raziskave so pokazale, da za posledicami stresa zbolijo vsaki peti Nemec in da je posledično uporaba antidepressivov v zadnjih petih letih narasla za več kot štirideset odstotkov. Kako je v Sloveniji?

Polovica v dobri, polovica v slabi koži
Dolgotrajna popolna, skoraj slepa predanost delu je deloholizem. In deloholizem ni vrednota, ki bi se je zdrav človek oklepal, saj po navadi izhaja iz notranjih prisil. »In ko notranje prisile sovpadajo z objektivno zunanjo situacijo, se sproži deloholizem, ki sčasoma lahko pripelje do izgorelosti,« pravi doktorica psiholoških znanosti Andreja Pšeničny iz Inštituta za razvoj človeških virov, vodilna strokovnjakinja za raziskovanje

in psihoterapijo sindroma izgorelosti v Sloveniji. »Deloholizem namreč ni isto kot veselje do dela ali zavzetost, človeka v deloholizem žene strah.«

Strah do česa, torej?

»Strah pred bližino. Tak primer je Nina, ki ne zmore bližnjega odnosa, zato izbira moške, ki odidejo, praznino pa polni z delom.«

In?

»Strah pred izgubo bližine oziroma pred tem, da bodo zapuščeni. Navzven se ta strah kaže kot nezmožnost reči ne tudi pretiranim zahtevam ali pričakovanjem, kot potreba, da bi za vsako ceno zadovoljili druge ljudi.«

In še.

»Strah pred občutkom razvrednotenosti. Prepoznamo ga kot strah pred najmanjšo kritiko, kot potrebo po perfekcionizmu.«

In končno.

»Četrtno pa je strah uveljavljati samega sebe, razen s pridnostjo. To so tisti, ki se ne morejo ustaviti in si vzeti počitka, dokler delo ni končano.«

V človeku, ki ga v delo žene strah, ne narašča le občutek utrujenosti, narašča tudi tesnoba in ga žene naprej tudi, ko je že zelo utrujen. Za deloholike je značilno, da se najprej preobremenijo na delovnem mestu in potem delo, namesto da bi se posvetili dejavnosti, ki jim obnavlja energijo, nadaljujejo še doma.

»Lahko vam zaupam primer ženske, ki se z delovnega mesta, s katerim so povezane velike odgovornosti, skoraj neposredno preseli na domači vrt in potem tudi preostale družinske člane priganja k delu na vrtu. Vprašala sem jo, zakaj to počne. Zakaj nenehno dela tudi na vrtu? In zakaj v to sili še druge? In je odvrnila, da v tem ne vidi nič slabega, da so tako vsaj malo skupaj in da je stvari tako ali tako treba narediti. Združiti torej lepo in koristno,« razlaga dr. Pšeničnyjeva. »Počitek ali celo brezdelje dela take ljudi nemirne, zdi se jim da so nekoristni, tudi počutijo se tako, ker sami sebe definirajo skozi delo.«

Kandidati za izgorelost

Kandidat za izgorelost pretirano dela, da bi zmanjšal svoj strah in se izognil občutkom, kot so tesnoba, krivda ali sram, s katerimi se sooči, kadar se ustavi (počiva) ali kadar odkloni zadolžitve, je zapisano na spletni strani Inštituta za razvoj človeških virov, ki ga vodi dr. Pšeničnyjeva.

»In ko notranje prisile sovpadajo z objektivno zunanjo situacijo, se sproži deloholizem, ki sčasoma lahko pripelje do izgorelosti.«

Koliko Slovencev izgoreva?



Dr. Andreja Pšeničny je s sodelavci naredila raziskavo, katere vzorec je zajel 2.700 ljudi. Rezultati so

pokazali, da znake izčrpanja kaže dobra polovica Slovencev. Med temi jih je tretjina delovno izčrpanih, dve tretji pa jih izgoreva. Med tistimi, ki izgorevajo, se jih tri četrtnine sooča s težavami pri postavljanju mej ali s samopodobo, ki je zelo odvisna od zunanjih odzivov, ki vzdržujejo dober občutek lastne vrednosti, ali z nadzorom nad lastnim impulzivnim odzivanjem. Polovica teh se močno boji bližine in beži od nje, četrtnina se jih premočno boji, da bi jih drugi zavrnili in zapustili (odpustili), četrtnina pa je premočno ranljiva za kritiko.

Situacije, ko bi moral postaviti mejo drugim ali sebi, doživi kot izjemno stresne, in te v njem zbudijo močno nelagodje, strah in tesnobo. Počuti se, kot da je razočaral sebe ali druge, če ne opravi vsega čim bolj brezhibno. Te občutke poskuša zmanjšati s pretirano delavnostjo, namesto da bi sebi in drugim postavil meje - si odpočil, odklonil pretirano delo. Tega deloholik zaradi notranjih prisil (strahov) ne zmore. Naredil bo vse, tudi pretirano delal, da bi zmanjšal te neprijetne občutke, kadar se mu zdi, da okolica z njim ni zadovoljna. Izgorelost je torej bolezensko stanje, ki izhaja iz dogajanja znotraj človeka (notranjih prisil) in ki ga zunanje obremenitve samo sprožijo, podobno kot velja za druge psihične motnje. Večina izgorelih se vrednoti po priznanjih, zato se zanje pretirano trudijo. Pri tistih, ki izgorevajo, opazimo predvsem čustvene simptome, zlasti depresivne, anksiozne, in depersonalizacijo. Razlika med delovno izčrpanostjo in izgorelostjo je podobna razliki med žalovanjem in

depresijo ob izgubi. Izgorelost (burnout) in delovna izčrpanost (wornout) se razlikujeta po vzrokih in posledicah, zato sta tudi pomoči za preprečevanje in odpravljanje posledic različni. O izgorelosti govorimo takrat, ko pretirano izčrpanje skozi deloholizem privede do psihofizičnega zloma. Izgorevanje je proces samoizčrpanja, ki je posledica neuspešnega deloholičnega prizadevanja, da bi z doživetimi, ki so pomembni za samovrednotenje, ohranjali pozitivno samopodobo.

Človek, čigar samopodoba je odvisna od storilnostnega samovrednotenja, se čuti vrednega toliko, kolikor dobi zunanjih potrditev za svoje delo. Ker se boji, da bi se počutil slabo, če bi razočaral svoja ali tuja pričakovanja in zahteve, se nenehno - zavestno ali nezavedno - trudi za priznanje. Ob tem se kronično psihično in telesno izčrpa, izgoreva. Izgorelost je končna posledica tega procesa. Človek se psihično zlomi, ko toliko izčrpa svoje energetske rezerve, da se ne more več

Najhujša grožnja svetovnemu zdravstvenemu sistemu

»Smo v času, ko največji izziv svetovnemu zdravstvenemu sistemu postajajo bolezni, ki jih povzročajo stres,« je med lanski Svetovni ekonomski forumom v švicarskem Davosu dejal švicarski predavatelj Heinz Schuepbach, sicer strokovnjak za uporabno psihologijo. »Globalna finančna in gospodarska kriza je med ljudi vnesla toliko strahu pred izgubo delovnega mesta, da v službo hodijo tudi hudo bolni. To je fenomen, ki je nastal po zadnjem borznem zlomu na Wall Streetu in njegovimi posledicami. Ljudje niso več zadovoljni z opravljenim, stvari hočejo narediti še bolje, še hitreje. Nenehno odprti komunikacijski kanali in aboslutno pretirana pomembnost dobička na vseh področjih, uničujejo ljudi. Treba se bo ustaviti.«



truditi. V nasprotju z njo pa je delovna izčrpanost posledica pretiranega dela zaradi prezahtevnih delovnih okoliščin.

Dejavniki izgorelosti

Izgorelost je mogoče razumeti kot rezultat sovplivanja, torej kot končni rezultat sprožilnih, spodbudnih ali zaviralnih učinkov dejavnikov okolja na osebnostne značilnosti človeka. Da je kronični stres osrednji vzrok za izgorelost, po mnenju znanstvenikov ne drži povsem. Če bi bilo to res, bi izgorela večina ljudi. Prav tako je zmotna splošna trditev, da izgoreli v glavnem tisti, ki se s težavo soočajo s stresnimi situacijami.

Med izgorelimi je namreč veliko prej zelo uspešnih ljudi, ki so torej v nekem obdobju obvladovali več sicer težko obvladljivih situacij. Ključno za začetek izgorevanja je, ali bo človek pri delu in v življenju dolgo v okoliščinah, za katere je specifično ranljiv. Izgorevanje zato lahko sprožijo dolgotrajne psihološke okoliščine (dela ali življenja), ki so za posameznika objektivno ali subjektivno podobne čustvenim okoliščinam iz otroštva, ko so se (neuspešno) trudili bodisi pridobiti brezpogojno ljubezen

staršev bodisi se se (neuspešno) trudili zaščititi pred njihovimi pretiranimi in vdirajočimi zahtevami. Te okoliščine doživi kot močne stresorje, ker notranji strahovi sovpadajo z zunanjimi pritiski. Grozeče odpuščanje je težko za vse, vendar bo lahko tiste, ki v sebi tudi sicer nosijo močan strah pred zapuščanjem, naredilo močno bolezensko tesnobo. To tesnobo nato poskuša zmanjšati tako, da bi delodajalcu z deloholičnim samoizčrpanjem pokazali, kako dobri delavci so, in tako preprečili odpuščanje.

Na izgorelost vplivata dve skupini dejavnikov, ki sta kompleksno prepleteni: zunanji, kamor spadajo družbene okoliščine in psihološke okoliščine, ter notranji, ki zajemajo tvegane osebnostne značilnosti.

► Družbene okoliščine

Prevladujoče oblike vzgoje skozi odnose med starši in otroki vplivajo na oblikovanje osebnostne strukture

človeka in njegove vrednote. Vrednote v nadaljevanju delujejo kot sprožilec, in sicer v odvisnosti od aktualnih ekonomskih in družbenih okoliščin. Čas, v katerem živimo, ob tektonskih premikih prinaša izjemne priložnosti, a hkrati povzroča občutke negotovosti, celo strahu za preživetje, ta pa ljudi, ki v sebi iz otroštva nosijo notranje prisile, vodi v deloholizem in izčrpanje.

► Psihološke okoliščine

Delimo jih na psihološke okoliščine dela in psihološke okoliščine življenja. Pozitivne psihološke okoliščine človeku zagotavljajo recipročnost med vložkom v opravljeno delo ali v odnos z določeno osebo ali skupino in stopnjo zadovoljitve človekovih temeljnih potreb v teh odnosih. Zdrav človek na delovnem mestu pričakuje, da bo poleg ustreznega plačila za opravljeno delo dobil tudi pozitivno potrditev okolice, razmeroma stabilne in varne pogoje



STRES JE VOJNO STANJE



Dr. Alojz Ihan je zdravnik, specialist klinične mikrobiologije in redni profesor mikrobiologije in imunologije na Medicinski fakulteti Univerze v Ljubljani.

Je tudi glavni mentor za specializacijo iz klinične mikrobiologije in imunologije (Zdravniška zbornica Slovenije), član komisije za strokovni nadzor za področje klinične mikrobiologije in imunologije (Zdravniška zbornica Slovenije), predsednik razširjenega strokovnega kolegija za mikrobiologijo in imunologijo (RSK) Ministrstva za zdravje RS, ki je glavni strokovni organ v RS za področje mikrobiologije in imunologije. Ta intervju je znanstvena razlaga izgorevanja in vpliva izgorevanja na imunski sistem človeka.

Kako stres vpliva na spremembe imunskega sistema? Kako ga zavarovati med stresom?

Stresni hormoni so močni zaviralci imunskega sistema, saj so tudi kortikosteroidna zdravila, s katerimi pri avtoimunskih boleznih zavremo imunost, pravzaprav samo farmacevtske oblike našega lastnega stresnega hormona. Stres je za telo vojno stanje, če smo zdravi, to krajši čas brez posledic zdržimo, vendar je nekje meja, saj stresni hormoni zelo enostransko obremenijo presnovo, zato številne telesne funkcije zastanejo in potem potrebujejo čas za regeneracijo. Če se stres ne prekine, da organizem spet zadira,

se neopravljene funkcije v telesu kopičijo kot smeti, ko odpove komunalna, slej ko prej sledi okvara organizma. Najbolj usodne so dolgoročne presnovne okvare, ki se neopazno nakopičijo kot motnje v presnovni maščob in kronične vnetne bolezni. Te okvare navadno (pre)pozno opazimo in potem gasimo le pogorišče, na primer posledice zamašenih žil ali zamašenih jeter. Zato imajo še srečo tisti, ki jih še pred tem ustavijo težave zaradi motenj vegetativnega živčevja. To je namreč glavni dirigent presnove v telesu, pod njegovo taktirko ritmično plešejo hormoni, mišice, žilci, obnavljata se koža in kri, prazni se črevo, prižiga ljubezen, dvigata se jeza in upor. Stres je prisilni upravitelj, ki našega občutljivega dirigenta začasno odslovi in iz simfoničnega orkestra naredi vojaško formacijo. Če gre za preživetje, je to razumljivo, navadno pa človek brez prave potrebe iz sebe naredi otoplega vojnega veterana.

Strateško nas pred samouničevanjem s stresom varuje samo zrela, zgrajena in samozavestna osebnost. Kot gospodar samega sebe mora biti človek tudi gospodar svojih stresnih hormonov. Za tiste stresne hormone, ki si jih zavestno dovolimo, pa imamo zelo učinkovite vaje, telesni napor. Ta sam po sebi vsebuje obrazec telesne aktivacije in regeneracije, zato se primerno odmerjeni telesni napor priključiti na val stresne aktivacije organizma, ki jo v skladu s svojim fiziološkim obrazcem čez čas tudi obrne (odplakne) v

fazo regeneracije (parasimpatikotonusa) in sproščenosti. Seveda pa imamo tudi pri tem najučinkovitejšem antistresnem mehanizmu mejo, ki jih določa naša zmogljivost - ta meja se le postopoma lahko pomika nazgor. Uporaba telesnega napora čez mejo zmogljivosti namesto sproščanja prinese le dodatni stres, ki izčrpa že tako omejene obrambne zaloge organizma. Seveda lahko sproščenost dosegamo tudi z drugimi, bolj lenobnimi načini (meditacija, masaža ...), vendar pri velikih stresnih obremenitvah najbolj zaleže evolucijsko najstarejši in najmočnejši obrazec aktivacije in sproščanja - primerna telesna dejavnost. V vsakem primeru je ključno, da telesu omogočimo dovolj sproščenosti in energije. Če slabo skrbimo za svoje fizično in psihično počutje, v nas rastejo napetosti in tesnobe, kar nam enostransko obremenjuje živčni in hormonski sistem. Imunski sistem, ki je tesno povezan z živčevjem in hormonskim sistemom, začne slabše delovati. Odpornost je zato zelo povezana s tem, kako zna človek poskrbeti za svojo sproščenost in zadovoljstvo; če zna upravljati svojo telesno dejavnost, zmogljivost in kondicijo, če zna v življenju poiskati sebi ustrezen ritem, če se zna med na videz neskončnimi življenjskimi možnostmi osredotočiti na tiste, ki mu prinašajo dober občutek, če mu torej v življenju uspe najti sebe in svoje zadovoljstvo, se bo tudi delovanje njegovega imunskega sistema približalo optimalnemu.

Skozi kakšne stopnje gre imunski sistem, ko se človek približuje adrenalni izgorelosti?

Hud kronični stres, na primer v vojni, povzroča neposredne organske okvare, zaradi stresnega hormona kortizola nastane anemija, »izstradanje« zaradi presnovnih motenj ali amiloidoza (tkivno odlaganje patoloških proteinov, nastalih ob vnetju). Hitro nastanejo motnje spomina in učenja. Pri blažjem adrenalinskem stresu, zlasti ko smo sami svoj »stresni motivator«, se preobremenitev kaže v obliki psihosomatskih motenj. Pri tem z rutinskimi diagnostičnimi preiskavami v začetnih fazah ne ugotovimo trajnih bolezenskih sprememb organov in tkiv, ugotavljamo pa občasne spremembe telesnih funkcij, ki bolniku otežujejo življenje in omejujejo njegove aktivnosti. Predvsem gre za motnje v izločanju hormonov (posledica so npr. trebušna debelost, motnje spolnih funkcij), motnje v delovanju imunskega sistema in vnetja (večja dovzetnost za okužbe, manjša kontrola nastanka avtoimunskih bolezni, alergij in raka, manjša kontrola vnetja in motnje, kronične bolečine, zaradi prekomernega delovanja vnetnih mediatorjev), motnje v avtonomni živčni kontroli organov (posledice so prebavne motnje, motnje v delovanju srca) in motnje v hoteni motoriki ter zaznavanju prek čutil, vključno z doživljanjem bolečine (posledice so sindrom kronične utrujenosti in izgorelosti, fibromialgija, kronične bolečine v hrbtu, medenici, glavi).

Koliko časa traja regeneracija človeškega organizma/imunskega sistema po izgorelosti?

Pri pravi izgorelosti se človek presnovno, hormonsko in osebnostno spremeni in v resnici ni poti nazaj. Izgorelost povzroči nastanek zdravstvenih motenj, ki se le deloma popravijo, organizem preide v drugačno stanje funkcioniranja, vrnitev v »nekdanje« funkcioniranje tako rekoč ni več mogoča. Večinoma gre za »vojne veterane« lastne izgorelosti, ki se sicer lahko veliko pogovarjajo o vojni in o tem, kakšni so bili pred njo, vendar je njihova edina možnost, da začnejo živeti iz povsem drugih osnov, kot so jih imeli nekoč. Lahko da je tako »povojno« življenje objektivno celo boljše, polnejše, ampak je tudi povsem nekaj drugega. Prej ko novo stanje sprejmejo, prej lahko začnejo graditi neko novo življenje, ki pa nima več nobene zveze s tistim, v katerem so bili nekoč, pred vojno.

Katere varovalke naj bi delovno in športno aktiven človek vključeval v način življenja, da se izgorelost ne bi razvila?

Izgorevanje je izčrpanost, posledica povsem brezobzirnega izčrpanja hormonskih, presnovnih in drugih rezerv organizma, zaradi česar je regeneracija zelo otežena. Vendar glavno vprašanje nastanka izgorelosti ni v pretiranih zahtevah ali obremenitvah okolja, ki jih človek normalno pač ustavi, ker upošteva občutek utrujenosti. Glavna motnja, ki omogoči

nastanek izgorelosti, je obsesivna dejavnost, ki se ne ozira na lastno izčrpanost; gre torej za ogromno čustveno potrebo, ki se obsesivno prazni na stereotipni način z energijo, ki uničuje organizem. Podlaga izgorelosti je torej odvisniška obsesivnost, ki človeka sili v uničevalno stopnjo dejavnosti ne glede na posledice. Pri moških je obsesivna aktivnost pogosto povezana z neveščim, slabo obvladanim praznjenjem spolnih gonov in energije, pogosto gre za adrenalinsko izgorelost, pri ženskah pa gre pogosteje za obsesivno samokontrolo v odnosih s primerno družino, partnerstvom ali službo. V zdravstveni sistem se po pomoč sicer zateka precej več izgorelih žensk kot moških. Tudi zato, ker se izgorelost pri prvih hitreje opazi, saj okolica od njih pričakuje, da po službenih obveznostih poskrbijo še za gospodinjstva dela, otokom pomagajo pri domačih nalogah ... Če teh tako rekoč samoumevnih opravil ne postorijo, se to hitro opazi kot huda motnja in ženske poiščejo pomoč. Kadar moški po službi zaide v gostilno ali se zvali na kavč, namesto da bi pokosil travo, pa je njegovo »lenobno« vedenje družbeno povsem sprejemljivo. Vendar je treba biti pri mučnem stanju, ki se kaže kot izgorelost, pozoren tudi na morebitne druge vzroke, lahko gre za kronična zastrupitev, kronično vnetno bolezen brez jasnih organskih znakov, izčrpanost zaradi presnovnih ali hormonskih motenj, kronično degenerativno bolezen živčnega sistema, maligno bolezen, razvijajočo se psihično bolezen.

: izgorelost

za delo ter natančno opredeljene naloge. Čustveno je človek bolj ranljiv za okoliščine, ki ga spomnijo na stiske v njegovih najpomembnejših odnosih v otroštvu.

Tisti, od katerega so starši v otroštvu pričakovali velike dosežke, tudi na delovnem mestu stremi po perfektno opravljenih nalogah, ki mu jih dodelijo nadrejeni. Tisti, ki so ga starši v otroštvu manj obremenjevali, bo pri izpolnjevanju nalog manj zaskrbljen. Neustrezne psihološke okoliščine za opravljanje dela in za življenje obremenjujejo vsakega človeka, kadar pa se nekdo spopada še z notranjimi prisilami, ki jih kandidat za izgorelost nosi v sebi, obstaja veliko tveganje, da se sproži proces izgorevanja.

► Tvegane osebnostne značilnosti

Raziskave so pokazale, da je najbolj tvegana osebnostna značilnost storilnostno samovrednotenje, ki pomeni, da človek samega sebe vrednoti oziroma ceni toliko, kolikor za svoje dosežke dobi zunanjih priznanj. Zaradi takega samovrednotenja njegova samopodoba neprestano niha; kadar dobi pohvalo, se počuti dobro, a le kratek čas, ob najmanjši kritiki ali celo ob

V nemški banki Commerzbank je v delovne procese vključenih štirideset psihologov in socialnih delavcev, ki po izjemni porasti primerov izgorelosti dnevno pomagajo zaposlenim.

odsotnosti pohvale pa se začne samopodoba hitro rušiti do občutka manjvrednosti ali celo ničvrednosti.

Naslednja tvegana značilnost so neustrezne meje - prešibke ali pretoge, zato težko prepoznavajo in postavljajo meje drugim in tudi samemu sebi. To se kaže kot deloholizem (ne prepoznajo meje svoje utrujenosti), perfekcionizem (ne sprejmejo možnosti, da lahko naredijo napako) in kot pretirani občutek odgovornosti in krivde (prevzemajo odgovornost tudi takrat, kadar objektivno nimajo vpliva).

Take osebnostne značilnosti se oblikujejo pri tistih, ki so bili vzgajani s pogojevano ljubeznijo, ko so jih starši kot otroke imeli radi in sprejemali samo takrat, ko so izpolnili njihova pričakovanja. V bistvu so morali ljubezen ves čas kupovati s pridnostjo, zapostavljanjem svojih potreb, odrekanjem samemu sebi in svojim pričakovanjem.

Če je bil odnos med starši in otrokom usmerjen v zadovoljevanje potreb staršev namesto v otrokove razvojne potrebe, s pomočjo katerih bi se razvil v osebnostno zrelo in samostojno osebo, govorimo o

Podatki o razširjenosti kažejo, da postaja izgorelost prevladujoča psihična motnja našega časa. Najbolj zaželeno in v družbi opevano osebnostne značilnosti so namreč tudi zanesljiva pot v samouničenje.

pogojevani ljubezni. Posledice vodijo v storilnostno pogojevano samovrednotenje človeka, v notranjo samoprisilo in so tudi največja ovira, da bi človek začutil, uveljavil in zadovoljil svoje temeljne potrebe. Notranja samoprisila je največji dejavnik tveganja za izgorelost.

Brezpogojna ljubezen staršev nikakor ne pomeni, da se otroku vse dopusti, ampak pomeni tudi postavljanje omejitev in zahtev. A v takem odnosu starševska ljubezen ni nagrada za pridnost in poslušnost, starši, ki ljubijo brezpogojno, ne zavračajo otroka, temveč le njegova dejanja, ki zanj niso dobra.

SIMPTOMI

Ključni simptom izgorevanja je deloholizem. Kronična utrujenost in odpor do dela sama po sebi še ne pomenita izgorelosti. Oba se lahko pojavita tudi pri različnih psihičnih motnjah, kot so depresija in anksioznost, in tudi pri določenih boleznih, kot so hipotiroza, addisonova bolezen ter sindrom kronične utrujenosti.

Izgorevanje poteka v treh stopnjah, ki se razlikujejo po številu in intenzivnosti simptomov.

1. STOPNJA: IZČRPNOST

Kaže se kot občutek kronične utrujenosti, ki po počitku ne mine, motnje koncentracije ... Za kandidata za izgorelost so značilni izraziti storilnostna usmerjenost, občutek odgovornosti, anksioznost ter občutek, da ga vsi potrebujejo in so odvisni od njega. Najbolj tipični znak je deloholizem (pretirana delovna angažiranost), ki se izmenjuje s preutrujenostjo. Traja lahko 20 let.

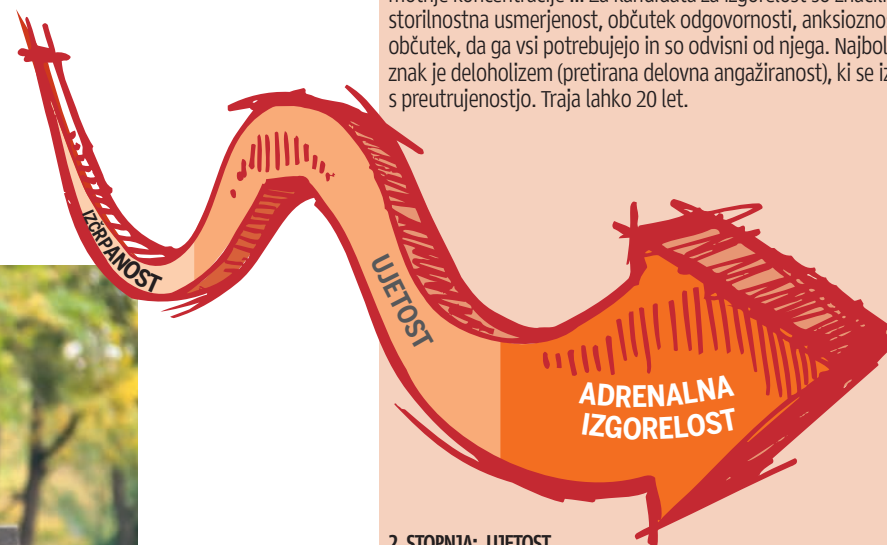
2. STOPNJA: UJETOST

Značilen je občutek ujetosti v način življenja, dela in odnose. Ta občutek spremlja preizčrpanost, na katero posameznik pogosto reagira aktivno, z menjavo delovnega ali življenjskega okolja, vendar vanje prenaša svoje stare notranje prisile in s tem tudi vzroke za nadaljnje izgorevanje. Najbolj tipični znak je občutek ujetosti ter nemoči, da bi karkoli spremenili, najbolj značilni simptom pa nihanje samopodobe, ki ga spremlja huda tesnoba - ta se lahko stopnjuje do paničnih napadov - ali depresivni občutki. Traja lahko do dveh let.

3. STOPNJA: ADRENALNA IZGORELOST

Značilni so skoraj popolna izguba energije, velik psihofizični in nevrološki zlom (disfunkcija osi HHS), nenehno spanje, lahko tudi infarkt, možganska kap. Značilni so akutni močni depresivni znaki, zato se to motnjo pogosto zamenja z depresijo, ali akutna anksioznost. Ti simptomi so poleg občutka popolne izčrpanosti najpogostejši, zato je zelo veliko tistih, ki doživijo adrenalni zlom, hospitaliziranih v psihiatrični ustanovi. Akutno stanje traja nekaj tednov, odpravljanje posledic pa od pol leta do dveh ali štirih let.

: izgorelost



Sportasan®

Za boljši trening vsak dan

SPORT

Je vaše telo zakisano?



Sportasan® vsebuje naravni astaksantin z močnim antioksidativnim in protivnetnim učinkom v enem!



SPORTASAN.SI
Spletna trgovina

MODRA ŠTEVILKA
080 20 77

Naravne kapsule Sportasan (pakiranje 45 kapsul ali 90 kapsul) na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah in prodajalnah dm.



Sportasan® nagraduje

SENSILAB®
essential body needs