

Deloholizem lahko vodi v izgorelost

Od samoizčrpavanja do psihofizičnega zloma

Polovica populacije v razvitem svetu opaža pri sebi znake preutrujenosti, izgorevanja, približno osem odstotkov oseb pa se sooči s končnim zlomom – izgorelostjo, stanjem, do katerega zaradi deloholizma privede pretirano izčrpavanje. Izgorelost tako pomeni psihofizični zlom, najbolj pa so ji podvržene posebno občutljive osebe.

Preobremenjenost in stres pri večini ljudi vodita do delovne izčrpanosti, ki jo odpravi krajši ali daljši počitek. Določeni osebnostno bolj ranljivi ljudje pa po besedah psihologinje dr. Andreje Pšeničny z Inštituta za razvoj človeških virov v okoliščinah, v katerih se zaradi svojih preteklih izkušenj iz zgodnjega odnosa s starši še posebno močno čustveno odzivajo, doživljajo občutek izrazito močne tesnobe in strahu. Da bi to tesnobo zmanjšali, se trudijo biti čim bolj pridni in se začnejo deloholično izčrpavati. Tako dolgotrajno izčrpavanje vodi v preobremenitev in sproži proces izgorevanja, ki lahko pripelje do končnega zloma zaradi izčrpanosti, torej do izgorelosti.

Od pridnosti do izčrpanosti

Otroci, ki se nenehno trudijo biti pridni in uspešni, ki poskušajo biti najboljši



Človek si mora tudi pri delu postavljati meje, sicer mu grozi psihofizični zlom. (Foto: GrupA)

v očeh staršev, po besedah Pšeničnyjeve pogosto zrastejo v deloholike. Ko se kot odrasli na delovnem mestu ali drugje dlje časa soočajo z zunanjimi zahtevami in okoliščinami, ki jih nezavedno spominjajo na tiste iz otroštva (bodisi zaradi zadovoljevanja pretiranih pričakovanj in zahtev staršev ali zaradi njihovega čustvenega zavračanja), začnejo take okoliščine doživljati kot posebno stresne. Da bi umirili tesnobo, se začnejo spet močno truditi in se

deloholično dokazovati, kar vodi v izčrpavanje in izgorelost. Takšne osebe se torej ne zmorejo upreti nadrejenim in sprejemajo vedno nove in nove naloge, medtem ko posamezniki, ki so čustveno manj ranljivi, ob zahtevanem dodatnem delu nadrejenih realno pogledajo, ali in koliko dela lahko prevzamejo. Z nadrejenim se pogovorijo in mu pojasnijo, do kdaj je nekaj mogoče opraviti, ter ga zaposlijo za morebitno pomoč sodelavcev. »Če takšni osebi nadrejeni začne-

jo pogojevati zaposlitev z delom preko vseh meja, bo oseba začasno to dela sicer sprejela, a si bo poiskala drugo zaposlitev,« pravi Pšeničnyjeva. Čustveno bolj ranljiv človek pa se bo, tudi brez grožnje z odpuščanjem, prestrašil in bo poskušal biti

čim bolj priden, torej deloholičen. Z nadrejenimi se bo le redko pogajal, nikdar ne bo odklonil dela, ker mu to povečuje tesnobo in strah, in tudi službe ne bo zamenjal. Kot ob tem opozarja psihologinja, nadrejeni delo seveda raje nalagajo prav takšnim ljudem, vse dokler se ti ne izčrpajo in izgorejo. Takrat jih zamenjajo z drugimi delavci, ki dolgoročno zmorejo poskrbeti zase in za svoje zdravje. »Kruho, ampak takšna je realnost,« pravi Andreja Pšeničny.

Psihične in fizične težave

Ključni znak, ki izgorevanje loči od drugih podobnih duševnih motenj, kot sta anksioznost ali depresija, je torej prav deloholizem. Med dlje časa trajajočo preobremenjenostjo se sčasoma poleg občutka kronične izčrpanosti začne pojavljati tesnoba, ki se lahko stopnjuje do paničnih napadov, značilni so tudi depresivni občutki ter nihanje samopodobe in samovrednotenja. Te težave lahko spremlja tudi vrsta drugih psihofizičnih in telesnih znakov,

Delovna izčrpanost sama po sebi ne vodi v izgorelost, ker je ne povzročajo notranje prisile, ki sicer sprožajo deloholizem. Na Inštitutu za razvoj človeških virov so sicer v raziskavi, opravljeni med letoma 2008 in 2010, ugotovili, da skoraj 60 odstotkov testiranih kaže znake izčrpavanja. Med njimi je 20 odstotkov delovno izčrpanih, kar praviloma izzveni brez dodatnega zdravljenja, ostalih 40 odstotkov oseb pa izgoreva. Po rezultatih raziskave najmočnejše izgorevajo ženske na vodilnih delovnih mestih in samostojne podjetnice, takoj za njimi so njihovi moški kolegi.

med katerimi psihologinja našteva infekcijske bolezni, težave s prebavili in krvnim tlakom, glavobole, težave s koncentracijo in spominom, razdražljivost, nespečnost, jezo, čustvene izbruhe in čustveno otopelost. Nadaljnje izčrpavanje vodi v občutek ujetosti, ker oseba ne zmore prekiniti svojih deloholičnih vedenjskih vzorcev, sčasoma pa se težave še stopnjujejo in pridružijo se jim bes, obup in odpor ali umik iz socialnih stikov. Navsezadnje je tu izgorelost, torej psihofizični zlom, ki zaradi hudih psihičnih težav večinoma pripelje dočasne hospitalizacije v psihiatrični ustanovi, včasih pa tudi do hudih telesnih težav, kot je na primer infarkt.

HUJŠANJE
8 - 12 kg mesečno
Dr. PIRNAT
02/252 32 55, 01/519 35 54
www.pirnat.si
Dr. Pirnat d.o.o., Radgona 29, Maribor

Nasvet

Kako se boriti proti izgorelosti?

Kot pravi Pšeničnyjeva, si je treba prizadevati, da do izgorelosti sploh ne pride. Posameznik si mora torej postavljati meje ter čim bolj uravnovežati obremenitve, počitek in razbremenilne aktivnosti.

Če se simptomi stopnjujejo in če se preobremenjenost vedno znova vrača, je treba poiskati pomoč psihoterapevta. Ta osebi pomaga umirjati strahove, oblikovati pozitivno samopodobo in postavljanje mej. Je pa za uspešno zdravljenje potrebna dolgotrajna psihoterapija, saj le izkušnja dolgotrajnega varnega odnosa s terapevtom pomaga izgraditi nove povezave v možganih in s tem zmanjšati pretirano odzivnost na stresorje. Zdravila lahko, kot še razlaga Pšeničnyjeva, zmanjšajo le začetne, zelo močne psihofizične simptome, medtem ko vzrokov za izgorevanje ne odpravljajo.

Ste vedeli?

Bolečim razjedam na ustni sluznici pravimo afte, strokovno ime zanje je ulcerozni stomatitis.

Afte so bele ali rumene plitve razjede, obdane z rdečim robom, ki se pojavljajo na notranji strani ustnic ali lic ter na jeziku ali pod njim. So precej boleče, predvsem med jedjo, zdravila proti njim pa zaenkrat še ni. Afte po približno desetih dneh izginejo same od sebe, na trgu pa obstajajo geli, ki afte zaščitijo pred hrano in slino ter tako skrajšajo čas celjenja in blažijo bolečino. Z aftami, ki niso nalezljive, naj bi se srečevalo okoli 20 odstotkov populacije, natančnega vzroka za nastanek pa strokovnjaki še ne poznajo. Zagotovo jih ne povzročajo virusi in bakterije, izzovejo pa jih lahko nekatera hrana, predvsem ananas in orehi, stres, padec imunske odpornosti, slabo prilagajajoča se ustna proteza ali nepredvidno ščetkanje, prav tako so afte pogoste pri ženskah pred menstruacijo. Če imate afte, se izogibajte predvsem slani, kisli, vroči, pikantni in pretrdi hrani, previdni pa bodite tudi pri ščetkanju zob, da afte vedno znova ne poškodujete.

Rubriko Za zdravje ureja Anja Deučman. Predloge oziroma ideje ji lahko posredujete na e-naslov: anja.deucman@nt-rc.si.

VLADO KRESLIN

z Beltinško bando in Malimi bogovi

Poj mi pesem...

Petek, 9.11.,
ob 19.30
v Dvorani Golovec Celje

Prodajna mesta vstopnic: Eventim, poslovalnice Pošte Slovenije, Petrol, hiša vstopnic City center, TIC Celje ter oglasni oddelek Novega tednika in Radia Celje, **dodatne informacije:** 051 364 333.

Temelji položeni v zgodnjem otroštvu

Kako se odrasle osebe odzivajo na okoliščine življenja in dela ter na različne stresorje, ki so jim izpostavljene, je po besedah Pšeničnyjeve odvisno od načina delovanja možganov, oblikujejo pa se, kot izpostavlja, že v najzgodnejšem otroštvu.

Razlaga, da je za odziv na stres odgovoren del možganov, ki se imenuje amygdala oziroma center za preživetje. Ta del možganov ob različnih situacijah sproži reakcijo »boj ali beg«. Deluje od rojstva, reagira burno, brez ocene, kako velika je dejansko nevarnost. Te zgodnje stresne izkušnje se beležijo kot nezavedni čustveni spomini, ki vse nadaljnje življenje nenehno nezavedno vplivajo na oceno aktualnega dogajanja. Med drugim in tretjim letom življenja začne delovati drug možganski del, hipokampus. Ta organizira informacije in glede na okoliščine uravnava nenadzorovane reakcije amygdale. Skupaj z višjimi možganskimi centri omogoča različno odzivanje na nevarnost določene situacije, a le v primeru, da se zgradijo ustrezne povezave med hipokampusom in amygdalo. »Vsi poznamo pregovor - kogar je pičila kača, se boji še zvite vrvi. Poenostavljeno bi lahko rekli, da amygdala skoraj v vsaki vrvi prepozna kačo in maksimalno preplavi organizem s strahom in tesnobo, medtem ko hipokampus skupaj z višjimi možganskimi centri prepozna, kdaj je pred človekom samo vrvi in umiri reakcijo amygdale, ki se odraža v na primer hudem strahu in tesnobi,« razlaga Andreja Pšeničny. Raziskave z magnetno resonanco so medtem potrdile, da se povezava med višjimi in nižjimi centri lahko ustrezno izgradi samo v primeru, da je dojenček oziroma malček varno navezan na mamo, ki predstavlja v prvih letih pred delovanjem hipokampusu pomirjujoč filter med otrokom in svetom. Če pa je za otroka celo sam odnos s starši vir stresa, se tak odnos kot travmatična izkušnja zapiše v nezavedni spomin. Zaradi tega lahko odrasel posameznik kot stresne doživlja tudi tiste situacije v medosebnih odnosih, ki so dejansko neogrožajoče, nevtralne ali celo pozitivne, tak posameznik je torej premočno ranljiv.