

Izgori deloholik, ki ne zna reči ne

## Najprej se je treba odločiti, da boste skrbeli zase, pravi dr. Andreja Pšeničny z Inštituta za razvoj človeških virov.



Izgorevanje je povezano z ranljivo samopodobo, to pa je mogoče spremeniti v dolgotrajnem psihoterapevtskem procesu s pomočjo strokovnjaka. Foto: Shutterstock

Velikokrat slišimo, da je kdo pregorel na delovnem mestu. Kako to stanje prepoznamo, kako ga zdravimo in ne nazadnje preprečimo, smo se pogovarjali z dr. **Andrejo Pšeničny** z Inštituta za razvoj človeških virov.

### Kaj pomeni izgorelost?

V zadnjih letih se za vsako psihofizično izčrpanost res uporablja izraz izgorelost, čeprav strokovnjaki ločimo dve stanji, ki sta si podobni po občutku kronične utrujenosti. Prvo stanje je delovna izčrpanost, drugo pa izgorelost. Delovna izčrpanost je normalno stanje in je posledica daljšega intenzivnega delovnega napora, s čimer se občasno srečujemo vsi, izgorelost pa psihična motnja, ki je bolj kot s preobremenitvami povezana s čustvenimi stiskami, ki jih prinašajo delovno okolje ali druge življenjske okoliščine, čemur po navadi pravimo stres. Ključna razlika med stanjema je, da pri delovni izčrpanosti ni psihopatoloških znakov, kakršne poznamo pri izgorelosti. Ti simptomi so signal, da je tesnoba postala nevzdržna. Delovna izčrpanost mine po krajšem ali daljšem počitku, za zdravljenje izgorelosti pa je potrebna strokovna pomoč.

## Koliko ljudi pri nas ima težave s tem in v katerih poklicih je izgorelost najpogostejša?

V raziskavi iz leta 2012, v kateri smo zajeli skoraj 3000 ljudi, jih je polovica poročala o tem, da čuti znake pretirane izčrpanosti. Med njimi jih je bilo 20 odstotkov delovno izčrpanih, 30 odstotkov pa jih je izgorevalo. Najbolj so izgorevali menedžerji (predvsem srednjega ranga) in samostojni podjetniki, še zlasti ženske v teh poklicih. Sledili so dijaki in študenti, ki poskušajo zadovoljiti ponotranjena (starševska) pričakovanja in ambicije ter dosegati odlične rezultate za vsako ceno, saj jih je strah, da sicer ne bodo uspešni na trgu dela. Za njimi so uvrščeni zaposleni v zdravstvu in storitvenih dejavnostih, torej tisti, ki so pri svojem delu najpogosteje v stiku z ljudmi.

### Delovna izčrpanost ali izgorelost

Delovna izčrpanost je normalno stanje in je posledica daljšega intenzivnega delovnega napora. Če si bomo po desetih urah v službi, kjer je bilo treba končati neko delo, še doma brez počitka naložili vse obveznosti, zaradi katerih bomo delali še zvečer ali v noč, se bomo že po nekaj dneh počutili izčrpani, po nekaj tednih pa izmučeni, pove Andreja Pšeničny. »Naše telo in psiha bosta zahtevala počitek, razbremenitev. Kadar zmoremo in znamo dobro uravnati razmerje med obremenitvijo in počitkom, so ta stanja občasna in se pojavijo le po izjemnih obremenitvah. Ko si odpočijemo, morda po kakšnem dodatnem prostem dnevu, se nam dobro počutje vrne, z njim pa tudi delovni zagon.« Drugače je z izgorelostjo, ki je psihična motnja, pojasni Pšeničnyeva. »Bolj kot s preobremenitvami je povezana s čustvenimi stiskami, ki jih prinaša delovno okolje ali druge življenjske okoliščine. Prvi znak izgorevanja je pretirana delavnost (deloholizem) oziroma drugo pretirano angažiranje. Človek, ki sebe vrednoti po dosežkih, se počuti slabega, če se mu zdi, da bo razočaral svoja ali tuja pričakovanja in zahteve. Zato se nenehno – zavedno ali nezavedno – skozi pretirano delo trudi za priznanje. Deloholik, ki se ne zna ustaviti ali ne zmore reči ne, je kandidat za izgorelost. V pretirano delavnost ga ženeta strah in tesnoba, ne pa zanimanje ali veselje do dela.« O izgorevanju govorimo, ko se človek pretirano in brez počitka angažira, da bi zadovoljil svoja ali tuja pričakovanja, o izgorelosti pa, ko pretirano izčrpavanje privede do psihofizičnega zloma, ker človek tako izčrpa svoje energetske rezerve, da se ne zmore več truditi.

## Kako se kaže izgorelost, kakšni so znaki in ali jih lahko prepoznamo sami?

Prvi znak izgorevanja je deloholizem oziroma pretirano čustveno angažiranje, kakršno je stalna pomoč drugim. To vodi v kronično izčrpanost, ta pa v tesnobo, anksioznost. Če se deloholizem ali pretirano čustveno zavzemanje nadaljuje, se pojavijo psihopatološki znaki: anksioznost, panični napadi, depresivni znaki, čustveni izbruhi, umikanje od ljudi ... Najbolj tipičen znak je nihanje samopodobe, saj preutrujeni ne moremo več dosegati ustreznih delovnih rezultatov. To ruši samovrednotenje in sproži občutek ujetosti. Končno sledi razpad samovrednotenja, kar pripelje do končnega psihofizičnega zloma z intenzivnimi paničnimi napadi, hudim čustvenim nihanjem ali globoko depresivnostjo. Vse skupaj spremlja močna izguba energije. Posledica tega zloma je običajno hospitalizacija v psihiatrični ustanovi in/ali hujše telesne bolezni.

**Raziskava, ki ste jo omenili, je tudi pokazala, da velika večina (80 odstotkov) tistih, ki izgorevajo, več situacij kot drugi doživljajo kot stresne, saj so zaradi svojih osebnostnih lastnosti bolj čustveno ranljivi.**

Res je. V ospredju so zlasti štiri tvegane osebnostne značilnosti. Prva se kaže kot nezmožnost reči ne. Za te ljudi bi lahko rekli, da so odvisni od odnosov, saj zaradi strahu pred konflikti in zavrnitvijo težko postavljajo in ohranjajo svoje meje. Drugi se močno bojijo kritike in napak. Celotni predlog za izboljšanje doživijo kot osebni napad in razvrednotenje, ker za ohranjanje občutka lastne vrednosti potrebujejo nenehna priznanja. Njihova samopodoba je torej labilna, zase pa pravijo, da so perfekcionisti. Tretji so pretirano odgovorni, vse nadzorujejo in težko sprejemajo spremembe. Čutijo se odgovorni celo za stvari, na katere objektivno nimajo vpliva. Četrta pa se z deloholizmom umikajo pred bližino, ki ji niso kos, zato se je bojijo. To so tisti 'skrbni' partnerji in starši, ki dobro materialno in funkcionalno skrbijo za bližnje, le za odnose z njimi 'nimajo časa'.

Zagotovite si dovolj počitka in uravnotežite tiste aktivnosti, ki vas izčrpavajo, s tistimi, ki vam zapolnjujejo potrebe in vam vračajo energijo.

### **Kako se kažejo ti strahovi in zakaj je izgorelost pogostejša na delovnem mestu?**

Vsi ti strahovi delujejo kot notranje prisile, ki vodijo v pretirano angažiranje. Da gre pri izgorelosti bolj za osebnostne značilnosti kot za okoliščine na delovnem mestu, kaže tudi dejstvo, da ni razlik v stopnji izgorelosti med nezaposlenimi in zaposlenimi. Da do izgorelosti pogosteje pride na delovnem mestu, pa kaže dejstvo, da se na delovno mesto močno čustveno odzivamo, saj nam, pa če se tega zavedamo ali ne, pomeni občutek varnosti (preživetja). Ker tam preživimo veliko, pogosto večino svojega budnega časa, so tudi medosebni odnosi najmanj enako pomembni kot v zasebnem življenju. Zato težave pri delu pri določenem delu tistih, ki so čustveno ranljivejši, lahko sproži izgorevanje.

### **Kakšna terapija je nujna, da 'pozdravimo' preobremenjenost oziroma izgorelost, ki smo jo pridelali na delovnem mestu?**

Zmanjšanja tesnobe in simptomov se lahko lotimo na dva načina: z zamenjavo okoliščine ali s spreminjanjem sebe. Če zamenjamo okoliščine, npr. delovno mesto, naša ranljivost ostane, težavne okoliščine pa se lahko ponovijo v drugem okolju. Ker je izgorevanje povezano z ranljivo samopodobo in manj učinkovitimi mejami, tega ni mogoče spremeniti z voljo, prijateljskimi pogovori ali svetovanjem. Gre za temelje osebnosti, ki jih je mogoče spreminjati (rekonstruirati) le v dolgotrajnem psihoterapevtskem procesu s pomočjo strokovnjaka. V prvi fazi zdravljenja, ko so simptomi te motnje izrazito močni, so za njihovo lajšanje pogosto potrebna tudi zdravila – antidepresivi. Priporočljiva metoda je razvojno analitična psihoterapija, ker omogoča spreminjanje tveganih osebnostnih značilnosti na način osebnega zorenja in rasti. Priporočila bi, da se za psihoterapijo odločijo tudi tisti, ki pri sebi opažajo izrazite tvegane osebnostne značilnosti in/ali deloholizem oziroma pretirano čustveno angažiranje, a še ne izgorevajo. Tako je mogoče preprečiti izgorevanje in izbruh psihopatoloških simptomov, ki jih to prinaša.

### **Lahko svetujete, kako naj si uredimo življenje, da ne bomo preobremenjeni oziroma bomo izgorelost preprečili?**

Najprej se je treba odločiti, da boste skrbeli zase. Zagotovite si dovolj počitka in uravnotežite tiste aktivnosti, ki vas izčrpavajo, s tistimi, ki vam zapolnjujejo potrebe in vam vračajo energijo. Postanite asertivnejši, kar pomeni dobiti več izbire v življenju: postavljajte realne meje in zahteve sebi in drugim, molk in pritoževanje zamenjajte s pogajanjem. Izražajte svoja mnenja, občutke in pričakovanja. Postavljajte si realne cilje, razdelite jih v etape. Prepoznajte svoje dosežke, se nagradite zanje in bodite ponosni nanje. Če sami ne zmorete, bo najbrž potrebna pomoč psihoterapevta.

Avtor: Marija Mica Kotnik