

Skrbite zase enako dobro, kot bi skrbeli za svojega otroka

V hitrem tempu življenja posamezniki pogosto spregledajo prve znake izgorelosti. Kadar do izgorelosti pride, rečemo, da je oseba v kroničnem stanju skrajne psihofizične in čustvene izčrpanosti, kar zahteva mnogo več napora za zdravljenje kot preventiva. Toda kako ločiti med na primer delovno zavzetostjo, ki človeka pravzaprav izpolnjuje, in deloholizmom, ki lahko vodi v izgorelost? Kako prepoznati prve znake izgorelosti in kako se spopasti z zdravljenjem?

Izgorelost lahko opredelimo kot končni rezultat sovplivanja več dejavnikov, pravi Alenka Vujkovic, logoterapevtka (najdete jo na straneh <https://www.psihoterapija-alenkav.net/> in <https://www.mojpsihoterapevt.si/>). Najbolj pomembne so osebnostne značilnosti posameznika, ki lahko v nekaterih objektivnih, zanj neugodnih življenjskih položajih in okolju v določenem časovnem obdobju pripeljejo do izgorelosti. Najprimernejši kandidati so večinoma ljudje, ki jih poznamo kot delovne, uspešne, odgovorne, v pogovornem jeziku jih velikokrat označimo kot deloholike. Deloholiki zaradi ponotranjenih vzorcev sebe pogosto vidijo kot dobre in uspešne le skozi prizmo storilnostnega samovrednotenja, kar pomeni, da so pretirano odvisni od zunanjih (pozitivnih) odzivov na svoje delo (lačni pohval, nenehno se dokazujejo in želijo biti najboljši, hkrati pa se nikoli ne počutijo dovolj dobri). Svojih notranjih vzgibov se ponavadi ne zavedajo, če pa

se notranjim prisilam pridružijo še zunanje okoliščine, ki tako funkcioniranje spodbujajo, je pot do izgorelosti široko odprta.

Tvegana osebnostna značilnost za pot v izgorelost je poleg storilnostnega samovrednotenja, ki smo ga že opisali, tudi nezmožnost postavljanja meja sebi in drugim. Navadno se tako delovanje razvije pri otrocih, katerih starši so svojo ljubezen do njih pogojevali – ljubezen so jim izkazovali samo takrat, ko so izpolnili njihova pričakovanja.

Poleg osebnostnih lastnosti so vzrok izgorelosti lahko tudi druge dolgotrajne, psihološko in fizično izčrpavajoče razmere, kot je recimo dolgotrajna skrb za obolelega partnerja ali starša, ki jo posameznik opravlja poleg svoje zaposlitve, ali pa je na delovnem mestu izpostavljen hudim psihičnim in fizičnim obremenitvam.

Delovna zavzetost in izčrpanost še ne vodita v izgorelost

Alenka Vujkovic poudarja, da ni vsako pretirano delo že deloholizem, ki je glavni dejavnik poti v izgorelost. Ločiti je treba med delovno zavzetostjo in delovno izčrpanostjo. Pri prvi je človek res pozitivno motiviran za delo, ki ga rad opravlja, mu pomeni neki smisel in veselje. Tudi takim ljudem se zgodi, da v določenih obdobjih delajo več kot ponavadi, ampak se znajo ustaviti, ko začutijo, da so šli predaleč. Tudi delovna izčrpanost še ni izgorelost, začetni znaki so sicer podobni kot pri izgorelosti, vendar so vzroki in tudi posledice različni. Delovna izčrpanost se pojavi, kadar ima oseba na delovnem mestu daljše zelo intenzivno delovno obdobje, dela po več ur in bolj intenzivno kot ponavadi, pogosto v tem obdobju nosi delo tudi domov in tako dalje. Oseba se takrat počuti pretrujeno, nima motivacije za delo ali rekreacijo, velikokrat se pojavijo tudi glavoboli, težave s tlakom in podobno. Vendar se pri delovni izčrpanosti stanje izboljša, če si vzamemo nekaj dni počitka, tudi anksioznost in depresija ponavadi nista navzoči.

Simptome (pre)pogosto ignoriramo

Tudi pri izgorelosti se najprej pojavi kronična utrujenost, ki pa jo posameznik s tem problemom zanika in jo poskuša preseči s še večjo storilnostjo, pravi Alenka Vujkovic. Telesni znaki so poleg pretrujenosti lahko tudi glavoboli, težave s spanjem in prebavo, panični napadi, povišan krvni tlak in podobno. Znaki se kažejo tudi na čustvenem, psi-



Telesni znaki izgorelosti so poleg pretrujenosti lahko tudi glavoboli, težave s spanjem in prebavo, panični napadi, povišan krvni tlak in podobno. Znaki se kažejo tudi na čustvenem, psihološkem in vedenjskem področju. Človek občuti tesnobo, nemoč, razdražljivost, duševno izmučenost, odmika se od ljudi in tako dalje. Ta začetna stopnja (izčrpanost) lahko traja tudi do 20 let.

hološkem in vedenjskem področju. Človek občuti tesnobo, nemoč, razdražljivost, duševno izmučenost, odmika se od ljudi in tako dalje. Ta začetna stopnja (izčrpanost) lahko traja tudi do 20 let. Sledi ji druga stopnja (ujetost) in zadnja, ki jo imenujemo sindrom adrenalne izgorelosti (SAI). Če osebi na začetni stopnji uspe priznati težave, lahko popoln zlom prepreči. Vendar je velika težava ravno v tem, da večina ljudi takšno življenje nadaljuje.

Začnite raziskovati

Kakšno pomoč bo oseba poiskala, je odvisno od nje, predvsem pa od tega, na kateri stopnji izgorelosti je, meni Alenka Vujkovic. Prvi korak je že, da se zavemo, da imamo težave. Informacije lahko poiščemo na spletu, obstaja pa tudi veliko knjig o tej temi. Dobro je, da svoje občutke delimo s prijatelji, ki jim zaupamo. V vsakem primeru pa je priporočljivo, da obiščemo osebnega zdravnika, ki nas bo po potrebi usmeril na nadaljnjo obravnavo. In, ne nazadnje, samoiniciativno poiščimo strokovno usposobljenega terapevta, ki se ukvarja z izgorelostjo, saj sami redkokdaj zmoremo premagati, popraviti ali spremeniti lastne nezavedne vzorce, ki so nas pripeljali do te točke.

Urška Kužner
finance@fianance.si

Kako preprečiti izgorelost?

Logoterapevtka Alenka Vujkovic svetuje:

- Najprej dobro skrbite zase.
- Vzemite si čas za počitek, ukvarjajte se s stvarmi, ki vas razveseljujejo, družite se z ljudmi, ob katerih se počutite prijetno, sproščeno in varno, in ne pozabite na vsaj minimalno fizično aktivnost.
- Pomembno je, da opazujete sebe in svoje odzive, da prepoznate, kaj v vas sproža negativne občutke.
- Preverite svoje osebnostne značilnosti in okoliščine, ki pomenijo tveganje za izgorelost.
- Sestavite seznam dejavnosti, ki vam jemljejo energijo, in tistih, ki vas izpolnjujejo, in ga uravnajte.
- Če iskreno ugotovite, da vseh teh še tako dobronamernih ciljev, ki ste si jih postavili, sami ne boste zmogli uresničiti, si poiščite strokovno pomoč. Bolje, da to pravočasno storite po lastni volji, kot da vas v to na koncu prisili vaše telo, tako da vas kruto ustavi s popolno izgubo energije in psihofizičnim zlomom, ki pogosto zahteva hospitalizacijo in dolgotrajno okrevanje.