



KO

IZGORITA

TELO

IN

DUŠA



„Pazite na svoje zdravje.“
To je stavek, ki nas
spomni nanjo, ko smo jo
še gledali po TV-zaslonih.
Danes **Alenka Mirt** o
zdravju piše za vse
bralke GRAZIE.

Spet sem v tem norem, intenzivnem obdobju, ko imam ‚napeto glavo‘, telo pa v krču in pripravljeno na divji slalom med obveznostmi, odgovornostmi. Ko žongliram s svojim življenjem kot najbolj izkušena artistka na svetu in pozabljam nase. To se mi zgodi nekajkrat na leto in takrat čutim, kako zelo sem utrujena in izčrpana, kako me obliva vročina, ko mi čas uhaja med prsti, in kako se mi želodec upira tretji kavi in sili kislino v požiralnik. Stres. V vsej svoji lepoti.

Fotografije: **Tina Luther**, osebni arhiv

Prvič sem morala resno ‚ustaviti konje‘ leto in pol po prvem porodu, ko sem zaradi hčerkinega nočnega prebujanja spala komaj nekaj ur na noč, pa še to s presledki. In sem se nekega dne zbudila z močnim zvonjenjem v ušesih in tesnobo v prsih. Pregled pri nevrologu je pokazal, da sem kronično utrujena, dobila sem navodilo, naj začnem paziti nase. Imela sem nizek hemoglobin, prislužila sem si kronične migrene in migetanje pred očmi. Bila sem utrujena, neprespansa, a obenem izjemno pozorna in čudovita mati. Seveda sem hodila tudi v službo. Ko sem spoznala, da tako ne gre več, nisem takoj spremenila stvari. Ne, prignala sem se do roba, potem sem začela uvajati spremembe. Takšna sem. Do konca. Ne do polovice. Do konca.

„TIPIČNA ŽENSKA
OBLIKA PRETIRANEGA
ANGAŽIRANJA JE, DA
MARSIKATERA POSKUŠA
BITI POPOLNA NA VSEH
PODROČJIH: V SLUŽBI, KOT
PARTNERKA, MAMA IN HČI.“
(ANDREJA PŠENIČNY)

Naredila sem serijo prispevkov o kronični utrujenosti, fibromialgiji in sindromu izgorelosti. Takrat sem spoznala psihologinjo in psihoterapevko Andrejo Pšeničny, ki mi je pojasnila, da so ključni znaki, da smo kandidati za to psihično

motnjo, prisotni ves čas, saj gre za določene tvegane osebnostne značilnosti, ki so nam jih privzgojili v družini. Prav te značilnosti, ki jih nosimo v sebi, so vzrok, da se v določenih okoliščinah, ko smo čustveno ranljivi, začne proces izgorevanja. Značilnosti, ki so najbolj tvegane, so: labilna ali negativna samopodoba, prisilna motivacija ter manj učinkovite meje – to je značilno za tiste ljudi, ki težko rečejo ne. Posledica je, da se tak človek ves čas močno trudi zadovoljiti (svoja in tuja) pričakovanja, ker pravzaprav druge bolj ceni kot sebe in jih ima tudi raje.

Kaj bo sprožilo izgorevanje?

„Ključni znak, da se je začel proces izgorevanja, je kroničen občutek tesnobe, občutek, da pričakovanjem ne bomo kos. To nato skuša človek zmanjšati s pretiranim angažiranjem: z deloholizmom, pretiranim investiranjem v določene odnose, ljudi ... Tipična ženska oblika pretiranega angažiranja je, da marsikatera skuša biti popolna na vseh področjih: v službi, kot partnerka, mama in hči,“ mi tudi danes pojasnjuje strokovnjakinja Andreja Pšeničny. In tisto, kar nam je najpomembnejše, bo najhitreje sprožilo proces izgorevanja, saj se hitro začnemo truditi čez vse meje, da bi to dosegli ali zadržali. Ljudje smo lahko zelo dolgo v tem stanju. Na primer, strah pred izgubo je nekako prisoten ves čas, prav tako občasno pretirano angažiranje in občutek preutrujenosti. Od več dejavnikov pa je odvisno, kdaj se bodo pojavili tudi psihopatološki znaki (panični napadi, depresivnost, nihanje samopodobe in čustev ...), ki so signal, da je tesnoba

postala nevzdržna. „Nekateri se začnejo samoizčrpavati že med študijem, drugi se soočijo s to tesnobo na začetku odraslosti (vstop v proces dela, selitev od doma, partnerstvo ...), tretji se začnejo rušiti ob večjih spremembah (v družini, na delovnem mestu ...). Ta proces se lahko sproži, ko se začne staranje (strah pred izgubo kapacitet, pozicije, privlačnosti ...). Od posameznika in njegovih izkušenj v osnovni družini je odvisno, za kaj bo izrazito občutljiv in kaj bo sprožilo izgorevanje,“ pravi Andreja Pšeničny.

Kako preprečiti izgorelost?

„Nasvet je zelo preprost,“ trdi psihoterapevka in psihologinja Andreja Pšeničny. „Bolje skrbeti zase in za svoje počutje, torej uravnovežiti porabo in obnavljanje energije. Poskrbeti za zdrave meje med delom in razbremenitvijo, med svojimi potrebami in zahtevami okolja. V pomoč so

lahko različne delavnice, ki povečujejo našo organiziranost in komunikacijske sposobnosti. Ljudje, ki imajo težavo s samopodobo in mejami, ponavadi že pri preventivi naletijo na težave. Lahko je reči ne (delu, skrbi za druge ...), težko pa je zdržati pritisk tesnobe ob tem: strah, da bomo razočarali sebe ali druge, da ne bomo dovolj dobri v svojih očeh, če nekaj zavrnamo. In če tega ne zmoremo in se kljub trudu stalno vračamo v stare vzorce, najbrž ne bo druge poti kot poiskati strokovno pomoč.“

ALI JE LAHKO SPOMLADANSKA UTRUJENOST ZAČETEK IZGORELOSTI?

Tudi to je lahko seveda eden od znakov, da se je začel proces izgorevanja, vendar pa je enako verjetno, da gre za delovno izčrpanost, ki je normalna posledica intenzivnega dela. Tako stanje je lahko tudi simptom depresivnosti. Torej, vsaka utrujenost ali slabo razpoloženje še ni izgorevanje, je le tipičen, ne pa zadosten znak. Ključen je pojav psihopatoloških simptomov, ki spremljajo kronično utrujenost.

MIT	RESNICA
Izgorelost je težava, ki jo lahko preprečimo ali odpravimo z boljšo organizacijo dela.	Izgorelost je duševna motnja tako kot depresija ali anksioznost. Potrebuje strokovno zdravljenje. Z boljšo organizacijo dela pa lahko preprečimo delovno izčrpanost.
Izgorelost povzročata stres pri delu in pretirano delo.	Stres pri delu je le sprožilec, vzrok so določene osebnostne značilnosti. Pretirano delo pri ljudeh brez teh tveganih lastnosti sproži le delovno izčrpanost (utrujenost brez psihopatoloških ali telesnih znakov). Pretirano delo – deloholizem je pravzaprav simptom te motnje.
Nihče ni varen pred izgorelostjo.	Nihče ni varen pred delovno izčrpanostjo, medtem ko za izgorelostjo zbolijo tisti, ki imajo več tveganih lastnosti: težave s samopodobo (samovrednotenje, ki je odvisno od pohval in priznanj), težave z mejami (nezmožnost reči ne, nezmožnost ustaviti se ...) ter notranje prisile (perfekcionizem, pretiran strah pred izgubo, deloholizem ...).
Spremembe na delovnem mestu lahko preprečijo izgorelost.	Spremembe na delovnem mestu lahko povsem preprečijo delovno izčrpanost, izgorelost pa le do določene mere, saj raziskave kažejo, da izgorevajo tudi nezaposleni.
Sprememba načina življenja lahko prepreči izgorelost.	Žal spremembe načina življenja običajno niso trajne, če ne spremenimo lastnosti, ki nas poženejo v pretirano delovanje. Za trajne spremembe osebnosti pa ne gre brez psihoterapije.
Počitek odpravi izgorelost.	Počitek odpravi delovno izčrpanost, pri izgorelosti pa le začasno umiri trenutne simptome. Če se hočemo trajno obvarovati pred izgorelostjo, moramo spremeniti te tvegane osebnostne značilnosti.
Zdravila ali kratkotrajne psihoterapije pozdravijo izgorelost.	Te intervencije lahko le začasno zmanjšajo simptome, trajno pa jo prepreči le dolgotrajna psihoterapija, saj samo ta lahko trajno spremeni tvegane osebnostne lastnosti.

Kaj glede izgorelosti čaka prihodnje generacije?

„Na to vprašanje seveda ni mogoče odgovoriti z gotovostjo. Če bomo otrokom sproti odstranjevali vse ovire, obenem pa od njih pričakovali uspešnost, ne bodo razvili sposobnosti za premagovanje težav, ampak bodo znali samo pridno delati po pričakovanjih. Zato bodo ob soočenju z zahtevami odraslega življenja uporabili tisto, kar znajo: vse bolj se truditi biti pridni in všečni. In bodo izgorevali. Druga možnost

pa je, da otroci, ki so, v nasprotju s starši, že rojeni v svet drugačnih zahtev, ne bodo pričakovali, da bodo drugi poskrbeli za njihovo počutje in zdrave meje, ampak bodo bolj prilagojeni na realno stanje, torej manj čustveno ranljivi in občutljivi za pričakovanja drugih. Veliko je torej odvisno od tega, kako bomo vzgajali svoje otroke. Starši, ki si zaupajo in svojim otrokom postavljajo zdrave meje in zahteve, so že s svojim ravnanjem dovolj dober vzgled. Njihovi otroci bodo samozavestnejši in se bodo znali postaviti zase.“ ■