

V življenju je brezvetrje, tako kot na morju, izjemno redko

Stres je postal stalnica našega vsakdana, pa vendar je treba znamenja in stopnjevanje tega pojava v telesu tudi prepoznati. Ste vedeli, da delovne izčrpanosti ne moremo enačiti z izgorelostjo? Kako se na to odzvati? Ali pri tem pomagajo zdravila ali telesna dejavnost, morda celo oboje hkrati? Ali si Slovenci znamo priznati, da je z nami nekaj narobe? O vsem tem smo se pogovarjali z Andrejo Pšeničny, psihologinjo in psihoterapevko z Inštituta za razvoj človeških virov, ki velja za vodilno strokovnjakinjo za izgorelost pri nas.

MANJA PUŠNIK

V današnjem tempu življenja se stresu žal ne moremo več izogniti, lahko pa se obvarujemo pred izgorelostjo. Kako sploh prepoznamo znamenja stresa in kako izgorelosti?

Stres je trenuten, normalen odziv telesa in psihe na situacije, ki jih doživimo kot ogrožajoče, torej kot izgubo občutka varnosti. V takšnih okoliščinah je telo preplavljeno s stresnimi hormoni, ki nas pripravijo na boj ali beg. Smo torej vznemirjeni, čutimo tesnobo ali strah, s povišanim pulzom in napetostjo v telesu. Kaj vse bo kdo doživel kot nevarno, je odvisno od posameznika in njegove življenjske zgodovine. Za smučarskega skakalca je spust po skakalnici normalen, večina ljudi pa bi to doživela kot stres. Za najstnika je glasna glasba užitek, za njegove starše pa stres. Ločiti moramo med delovno izčrpanostjo in izgorelostjo. Delovna izčrpanost je normalna posledica pretiranega delovnega angažiranja, po njej čutimo psihofizično utrujenost, izčrpanost

Slaba polovica prebivalcev v Sloveniji se počuti dobro, dobra četrtina jih je delovno izčrpanih, dobra četrtina pa jih izgoreva.

včasih frustriranost ali jezo, kar mine po krajšem ali daljšem počitku. Ne čutimo pa tesnobe, panike, brezvoljnosti. Izgorelost je psihična motnja, ki se razvije pri ljudeh, ki življenjske in delovne okoliščine pogosteje in intenzivneje kot večina doživljajo kot stresne (zaradi izrazitejših čustvenih ranljivosti in samopodobe, odvisne od dosežkov) in ki se nanje odzivajo tako, da povečajo svoje angažiranje (delovno in/ali čustveno) prek vseh zdravih meja. Prepogosto in preveč intenzivno stresno odzivanje tako skušajo ublažiti s pretiranim angažiranjem. To pa vodi v samoizčrpavanje (občutek kronične utrujenosti), kar še povečuje stresno odzivanje. Rezultat so psihopatološki znaki: panični napadi, depresivnost, nihanje razpoloženja, samopodobe itd., kar človek skuša nato ublažiti s čustvenim in fizičnim odmikanjem, nenazadnje tudi v bolniški dopust.

Na Inštitutu za razvoj človeških virov ste pred leti, natančneje v času finančne krize, opravili raziskavo o posledicah stresa med prebivalci, tudi med managerji. Ti so bili v takratnih turbulentnih časih najbolj izpostavljeni stresu in izgorevanju. Ste morda pred kratkim opravili podobno raziskavo o posledicah stresa in kaj je pokazala? Dejstvo je, da je kriza že malo skrila svoje zobe ... Pa je res? V Inštitutu za razvoj človeških virov stalno spremljamo stanje delovne

izčrpanosti in izgorelosti v Sloveniji. Odstotki ostajajo bolj ali manj podobni: slaba polovica splošne populacije se počuti dobro, dobra četrtina jih je delovno izčrpanih, dobra četrtina pa jih izgoreva.

Kako naj se odzovemo, ko prepoznamo tipična znamenja izgorelosti? Koga naj obiščemo? Osebnega zdravnika, morda psihoterapevta?

Prva pot je seveda k osebnemu zdravniku, ki bo preveril in izključil morebitna telesna obolenja. Če so psihopatološki simptomi zelo močni, običajno predpišejo za blaženje teh antidepresive ali pacienta pošljejo k psihiatru, da mu jih predpiše. A vedeti moramo, da zdravila in krajši ali daljši počitek simptome le ublažijo ali začasno pomirijo, ne odpravijo pa vzrokov, zato je velika verjetnost, da se bo težava brez psihoterapevtskega zdravljenja znova in znova ponavljala. Vzrok za pretirano angažiranje (delovno in čustveno) je namreč v osebnosti, v manj učinkovitih mejah in labilnem samovrednotenju, odvisnem od zunanjih priznanj, česar pa zdravila ali sprememba delovnega mesta ne rešujejo.

Ali so si posamezniki pripravljeni priznati, da izgorevajo?

Ne, ker občutek, da vsemu niso kos, še povečuje tesnobo, ki žene v pretirano angažiranje. Šele intenzivnejše psiho-



patološke znake, ki jih začnejo resno ovirati pri delovanju, navadno vzamejo kot opozorilo. Pa še takrat ga pogosto doživijo kot izdajo s strani lastnega telesa ali psihe.

Kako hude so lahko posledice izgorevanja, če ne ukrepamo? Če cikla izgorevanja ne prekinemo, lahko končno pripelje celo do hospitalizacije v psihiatrični ustanovi.

Je lahko redna fizična dejavnost obramba pred stresom?

Redna zmerna fizična dejavnost seveda izboljša splošno počutje, do neke mere tudi psihično, ker pomaga zmanjševati posledice stresa. A pri ljudeh, ki so nagnjeni k pretirani aktivnosti, lahko postane to še ena prisila (in pretirava-

nje) več in lahko celo pospeši izgorevanje.

Koliko je za izgorevanje kriva delovna vnema oziroma deloholizem?

Delovna vnema oziroma zavzetost za delo in deloholizem sta povsem različna pojava. Zavzetost za delo je zdravo angažiranje, ki izhaja iz zanimanja in veselja do dela. Takšen človek se zna ustaviti, ko je utrujen, čeprav dela dalj (in z večjim veseljem) kot drugi okrog njega, zato se ne bo izčrpal. Deloholik pa preveč dela zaradi tesnobe in strahu. Lahko se boji, da svojega dela ne bo opravil dovolj dobro (pri tem gre za perfekcionizem), da ne bo najboljši (ker je njegovo samovrednotenje odvisno od zunanjih priznanj),

Kaj vse bo kdo doživel kot nevarno, je odvisno od posameznika in njegove življenjske zgodovine. Za smučarskega skakalca je spust po skakalnici normalen, večina ljudi pa bi to doživela kot stres. Za najstnika je glasna glasba užitek, za njegove starše pa stres.

da bo zavržen (odpuščen ali zapuščen), če bo kdaj rekel ne, ker se počuti varnega le, če ga drugi potrebujejo. Nekateri ne zmorejo bližnjih odnosov, zato se umikajo v pretirano delo. Deloholizem se še izrazito pospeši, kadar zunanje okoliščine (npr. prezah- teven delodajalec ali družinski član) sovpadajo z notranjo tesnobo.

Lahko stres vpliva tudi na delovno okolje, na odnos s sodelavci in okoljem, v katerem živimo?

Naše počutje vpliva na naše vedenje in odzivanje, to pa seveda vpliva na odnos s sodelavci in bližnjimi. Če smo tesnobni, nerazpoloženi, izrazito ranljivi, lahko tudi sami negativno vplivamo na druge okrog nas in še poslabšujemo svoje lastne okoliščine. Pričakovati, da nam življenje ne bo prinašalo stresov, je enako nesmiselno, kot pričakovati, da bo morje vedno mirno. Tako kot na morju je tudi v življenju brezvetrje izjemno redko in le kratkotrajno in lahko celo postane, če traja predolgo, tako kot monotonija, celo vir nelagodja, torej stresa. Pomembno je, da se usposobimo preživeti in normalno pluti tudi na razburkanem morju svojega življenja. Če hočemo to doseči, moramo zmanjšati svojo občutljivost na okoliščine in razviti učinkovitejše mehanizme za soočanje s spremembami, kar pa nam, če sodimo med izrazito ranljive ljudi, lahko pomaga predvsem psihoterapija.