

PREPREČEVANJE IN ODPRAVLJANJE POSLEDIC ADRENALNE IZGORELOSTI

Ne bo se mi zgodilo, meni že ne!

V dneh, ko sem začela pisati ta prispevek o preprečevanju in zdravljenju izgorelosti, sem kot gostja nastopila v televizijski oddaji, v kateri je bil govor o zasvojenosti z delom. Voditeljica oddaje me je med drugim vprašala tudi to, kako sem doživela izgorelost. Po koncu oddaje je k meni pristopil eden od povabljenih in mi rekel: "Brez zamere, ampak mislim, da ste hipohonder. Nič vam ni! Malo ste se utrudili in ste želeli izstopiti iz vsega. To ni nikakršna bolezen! Sami sebi se smilite."

Predsodki!

S takšnimi predsodki se srečuje vsakdo, ki doživi izgorelost, izražajo pa dvoje: nepoznavanje sindroma adrenalne izgorelosti in prepričanje, da se človeku, ki prekipeva od energije, kaj takega nikakor ne more zgoditi. (Toda podatki kažejo, da izgorijo prav ti ...)

To pogostno stališče je temeljna ovira pri tem, da bi preprečili sindrom adrenalne izgorelosti. Sili nas namreč, da prezremo opozorilne znake, saj se vendar "ne smemo smiliti sami sebi", saj vendar uživamo v tem, da zmoremo več kot drugi. Obenem ljudje okrog nas s tem vztrajno zahtevajo, da dajemo od sebe vse in še več, kot v posameznem trenutku zmoremo. Nič nenavadnega, kajti navadili smo jih, da nenehno dobro in uspešno zadovoljujemo vsa njihova pričakovanja. Če popustimo pod njihovimi pritiski in se naprezamo še naprej, bomo prej ali slej izrabili telesno, miselno in čustveno energijo.

Izgorelost lahko doleti vsakogar med nami, vendar je ni treba nikomur doživeti, saj poznamo njene vzroke in vemo, kako jo preprečiti.

Preventivno ravnanje

Preventivno delovanje obsega ozaveščanje in izobraževanje. Mimogrede, Svetovna zdravstvena organizacija je izdala knjižico o primarni skrbi in preventivi z navodili zakonodajalcem za oblikovanje tovrstnih zakonov.

Preventivno lahko delujejo družbeno okolje, podjetja in posamezniki. S preventivo dosežemo poznavanje in prepoznavanje sindroma. Povečano védenje in znanje rušita predsodke. Namen preventive je tudi v tem, da spoznamo, kako preprečiti izgorelost. Ozaveščanje javnosti že poteka. V zadnjem času vse več medijev posveča pozornost prav tej temi.

Osnovno sporočilo pri tem je, da je sindrom adrenalne izgorelosti resnična in ne namišljena bolezen (po Mednarodni klasifikaciji bolezni nosi oznako Z-730) ter da ima težke in dolgotrajne posledice. S pravočasnim prepoznavanjem znakov zgodnjih stopenj izgorevanja in z ustreznim ukrepanjem lahko proces zgorevanja zaustavimo in tako preprečimo nastop zadnje stopnje – adrenalno izgorelost.

Sindrom je zelo razširjen. Prvi rezultati pilotske raziskave Inštituta za razvoj človeških virov (vseslovenska raziskava bo še naslednje mesece potekala tudi na spletni strani

www.institut.burnout.si) kažejo, da le nekaj več kot polovica testiranih oseb ni imela znakov izgorevanja. Sindrom se lahko pojavi v vseh starostnih obdobjih, pri obeh spolih in predstavnikih vseh poklicev, čeprav se zdijo nekateri poklici bolj ogrožajoči od drugih.

Najprej se pokaže na delovnem mestu

Do izgorelosti pride zaradi neustreznih, izčrpavajočih in nerecipročnih odnosov tako v zasebnem kot tudi delovnem življenju. V takšnih odnosih so naše prave potrebe nezadovoljne. Znaki izgorelosti se najprej pokažejo na delovnem mestu, kajti pomanjkanje energije bremeni naš odnos do dela in nam zmanjšuje storilnost. V domačem okolju je upadanje energije navadno dlje neopazno, saj jo razporejamo bolj samostojno.

V podjetjih do izgorevanja pripeljejo predvsem psihološke okoliščine dela. Mednje spadajo: delovna obremenitev, nadzor nad delom, nagrajevanje opravljenega dela, delovna skupnost, pravičnost in vrednote ter predvsem odnosi – odnosi v podjetju in odnosi z družbenim okoljem.

Raziskovalni podatki EUROSTAT kažejo, da tretjina delavcev nima nadzora nad svojim delom. Ljudje ne morejo vplivati na izbor delovnih postopkov in na to, kako hitro mora biti delo opravljeno. Skorajda polovica zaposlenih poroča, da jih delo dolgočasi. Več kot polovica zaposlenih poroča o časovnih pritiskih in prenapetih rokih, ki jih določajo drugi. Poročajo tudi, da ne morejo razporejati svojega delovnega časa. Vse to veliko pove o neskladju med pristojnostmi zaposlenih, ko gre za vpliv na lastno delo, in pričakovanji delodajalcev.

Nagrada za opravljeno delo ni zgolj plača, ki jo vsak konec meseca prinesemo domov. Pilotska raziskava Inštituta za razvoj človeških virov je pokazala, da vzrokov za izgorelost ne gre iskati v tem, kako dobro so zadovoljene naše materialne potrebe, marveč v (ne)zadovoljenosti drugih potreb. Poleg plače namreč potrebujemo še druge oblike nagrajevanja, denimo pohvalo ali vsaj povratno informacijo, spoštovanje naših delovnih dosežkov, napredovanje in podobno.

Prepoznavanje potreb

V grobem lahko razdelimo potrebe na materialne, telesne, čustvene, socialne in intelektualne potrebe ter potrebe po osebni rasti in razvoju. V delovnem okolju so enako pomembne vse, od telesnih, na katere vplivajo fizikalne delovne okoliščine in delovni čas, do potreb po varnosti, priznanju in sprejetosti.

Zato se preventivno izobraževanje v podjetjih začne s prepoznavanjem potreb, s katerimi delavci vstopajo v delovno okolje, in z analizo psiholoških okoliščin dela v podjetju. Če je odnos med podjetjem in zaposlenimi nerecipročen – če od zaposlenih zahteva zavzetost in veliko storilnost,

zadovoljuje pa le malo njihovih potreb, se bo zgodilo to, česar si vodilni v podjetju najmanj želijo! Izgubili bodo najbolj odgovorne in zavzete zaposlene. Ti se bodo namreč trudili najdlje in najmočneje, čeprav za to ne bodo prejeli ustreznega nadomestila. Preprosto: izčrpali se bodo. Izgoreli. Takšne delavce pa je težko nadomestiti. Mednje spadajo tudi tisti najbolj ogroženi, tj. vodilni delavci. Ti nosijo veliko odgovornost. Pogosto morajo usklajevati različne, nemalokrat nasprotujoče si potrebe in želje zaposlenih z zahtevami trga in morebitnih lastnikov. Vodilnim delavcem bo torej lažje, če se bodo naučili, kako ustvariti pozitivne psihološke okoliščine dela. S tem bodo zaščitili sebe in svoje zaposlene pred izgorevanjem, povečali pa se bosta zavzetost zaposlenih za delo in njihova storilnost.

Dobro je, če vodilni delavci poznajo in prepoznavajo znake izgorevanja. Tako bodo vedeli, kdaj razbremeniti delavce ali sebe. Ugotovili bodo lahko, kako je prišlo do izgorevanja in kako odpraviti vzroke. In nasprotno, če tega ne bodo storili, se bo izgorelost razširila tudi na druge, saj zanjo velja, da je "nalezljiva". Nastala bo velika škoda, kajti v družbi znanja so zaposleni edino, s čimer si podjetje zagotovi prednost na trgu. Če pa vodilni v podjetju menijo, da je izgorevanje ali izgorelost namišljena bolezen, da se je treba "samo malo bolj potruditi, pa bo šlo", znakov zagotovo ne bodo prepoznali pravočasno. Tako bodo zapravili "človeške vire". Teh pa ni možno preprosto obnoviti ali jih brez težav enakovredno nadomestiti.

Je skrb zase res sebična?

Čeprav večina raziskovalcev izgorelost povezuje z delovnim okoljem, so lahko enako obremenjujoče tudi druge življenjske okoliščine. Posameznik, ki so mu pričakovanja in potrebe drugih pomembnejše od njegovih, se vede enako v svojem zasebnem in delovnem okolju. Nekdo ima lahko delo, ki mu je pisano na kožo in je z njim zadovoljen, v zasebnem življenju pa se posveča predvsem drugim in temu, kar ti resnično ali navidezno potrebujejo. Tudi tak človek lahko izgori. V izgorelost lahko pripelje že življenje z vase zaverovanim in manipulativnim življenjskim partnerjem ali partnerico, a tudi skrb za otroka s posebnimi potrebami ali pomoč ostarelim in bolnim staršem.

Zakaj pristajamo na takšne odnose?

Zakaj iz njih ne izstopimo? Ker so nam vcepili, da je skrb zase sebična. Da je družbeno sprejemljiva samo skrb za druge. Tako nenehno odrivamo svoje potrebe ali jih – v skrajnem primeru – sploh prenehamo čutiti. Pozabimo, denimo, da potrebujemo počitek. Vedno je treba postoriti še to ali ono, bodisi doma bodisi na delovnem mestu.

Ob pomoči preventivnega izobraževanja in svetovanja, namenjenega posameznikom, se je mogoče naučiti prepoznavati in izražati svoje potrebe ter prepoznavati nerecipročne situacije, v katerih

posameznik živi in dela. Naučiti se je treba strategij, kako uveljaviti svoje potrebe in spreminjati nerecipročne situacije, če pa to ne gre, kako iz njih izstopiti. Kdor nenehno odriva ali zanika svoje potrebe, se seveda ni naučil, kako jih uveljaviti, ko se sreča z nasprotujočimi potrebami drugega.

Najpomembnejša strategija v takšnih situacijah je – pogajanje.

Na kaj moramo biti še pozorni?

Pri človeku, ki izgoreva, se pojavlja vse več telesnih in psihičnih težav. Ko gre k zdravniku, za telesne težave navadno prejme simptomatska zdravila in nasvet, naj si odpočije. Pri psihičnih težavah, kot so zmanjšana koncentracija, motnje spanja, depresivni občutki in podobno, pa mu zdravnik največkrat predpiše antidepresive ali pomirjevala. V obdobju izgorevanja so antidepresivi sicer ustrezna pomoč, saj olajšajo neprijetne občutke in zavirajo (pretirano) izločanje kortizola. Toda to ni dovolj! Zaradi boljšega počutja in občutka, da se mu je energija povrnila, se zlahka utegne zgoditi, da se bo človek še naprej izčrpaval, če ne bo ničesar spremenil v odnosu do samega sebe. Zato je posamezniku, ki izgoreva, poleg zdravil nujno omogočiti strokovno svetovanje ali terapevtsko pomoč.

Odpravljanje posledic

Če se izgorevanje stopnjuje, lahko pripelje do velikega psihofizičnega zloma – adrenalne izgorelosti. Lahko pride do infarkta, možganske kapi, rakavega obolenja, sistemskih bolezni ter drugih hudih akutnih telesnih težav, zelo pogosto pa do intenzivnih depresivnih in drugih psihičnih simptomov, ki utegnejo pripeljati celo do samomora. Zlom nastopi nenadno in ga vedno spremljajo občutek hude telesne nemoči, izguba motivacije za delo in življenje, poleg tega pa še silovita, izmenjujoča se čustva jeze, besa in žalosti.

Dogotrajna

Če pride do blokade osi hipotalamus-hipofiza-nadledvična žleza ter padca izločanja kortizola, se moramo zavedati, da takšno stanje traja vsaj leto dni (navadno dve do štiri leta), včasih pa so posledice trajne. Zdravil, ki bi "uredila" to nevroendokrino motnjo, za zdaj ni; izčrpane žleze se morajo obnoviti. V tem času bomo brez telesne in psihične moči, preživeli bomo vrsto skrajno neprijetnih telesnih in psihičnih stanj, na delo lahko pozabimo. In ko se bomo po nekaj mesecih nekega jutra prebudili z občutkom, da se nam je energija povrnila, se bomo že po nekaj urah ali po najmanjši obremenitvi spet počutili kot izžeta cunjica – naslednjih nekaj dni ali celo tednov.

Uspešno je samo celostno zdravljenje sindroma adrenalne izgorelosti, ki obsega tako lajšanje simptomov kot odpravljanje psihofizičnih posledic. Z zdravljenjem poskušamo doseči psihofizično

ravnovesje in vzpostaviti rezilienco (zmožnost, da preživimo, in da moč rušilnih čustvenih sil uporabimo za gradnjo samega sebe) za zunanje in notranje spremembe.

Najprej se moramo razbremeniti

Izgorelemu človeku moramo najprej omogočiti, da se odmakne od situacije, ki ga je pripeljala do zloma, in ga zavarovati pred pritiski okolja. Neposredno po zlomu potrebuje predvsem varnost, občutek sprejetosti in mir. Ta faza traja, dokler človek znova ne začuti "volje do volje" – navadno od nekaj tednov do treh mesecev. Vsa pozornost je tedaj usmerjena v umirjanje telesa, počitek. Pazimo na vnos dražljajev, saj utegne biti že peščica nasvetov kaplja čez rob.

Najhujše depresivne občutke lahko v tem obdobju lajšamo z antidepresivi. Izgorelemu človeku je treba omogočiti, da brez pritiskov spregovori o sebi in svojih težavah ter izraža občutke in čustva. Terapevt mu pomaga opraviti življenjsko "bilanco", ovrednotiti dosežke in prepoznati nrecipročne situacije, ki so pripeljale do izgorelosti. Pomembno je tudi, da ima izčrpani človek samo toliko stikov z bližnjimi, kolikor jih želi in potrebuje. Tudi bližnji so namreč lahko vzrok za to bolezensko stanje in izgoreli človek jih neredko zavrača.

Najbližjim je treba pojasniti naravo te bolezni in jih na željo izgorelega posameznika po možnosti vključiti v svetovanje, saj ustrezna opora in razumevanje lahko pomagata pri odpravljanju posledic.

Sledi iskanje ravnovesja

Z ozaveščanjem svojih pravih in ne lažnih potreb, ki so nam jih vcepili drugi, pridemo v stik s seboj. Terapije imajo skupni cilj in imenovalec: vložiti karseda malo aktivacijske energije za karseda velik učinek.

V tem obdobju se učimo prepoznavati in izražati svoje potrebe, zavemo se pomena njihovega zadovoljevanja in se seznanimo s tem, kako jih mogoče uveljavljati. Osrednji del terapije je namenjen prepoznavanju nezavednih obrambnih mehanizmov, zaradi katerih vstopimo v nrecipročne odnose in situacije ter jih vzdržujemo. Soočenje z njimi ter z njihovimi vzroki je najzahtevnejši, vendar ključen del terapije. Ko se z njimi soočimo, jih lahko začnemo odpravljati, s čimer si zagotovimo, da se ne bomo vnovič izčrpali. En zlom namreč ne varuje pred naslednjim. V tej fazi se učimo tudi postopkov, ki nam pomagajo do boljšega počutja. Pomembno je, da opazujemo, kako se spreminjamo, da imamo torej pregled nad učinki rehabilitacije. Po zlomu se namreč po izkustveni poti zlahka utrdi negativno prepričanje, češ da "nič ne pomaga, da se nima smisla naprezati". Če opazimo napredek, smo bolj motivirani za spreminjanje samega sebe, kar pospeši okrevanje. Potrebe moramo zadovoljiti uravnoteženo, ne glede na to, da nekatere

zadovoljimo laže kot druge. Uravnoreženo zadovoljevanje različnih potreb nas namreč naredi stabilnejše.

Doseženo ravnovesje moramo vzdrževati

Potrebe se spreminjajo, ravnovesje pa mora biti karseda stalno. Naslednjo fazo lahko imenujemo tudi fazo učenja rezilientnosti. Na tej stopnji se pri izgorelem posamezniku začne nabiranje "življenjske moči in vzdržljivosti", vendar uravnoreženo in z namenom, da pridobljeno moč vlaga najprej v situacije, ki mu bodo ponujale oporo. Posameznik se vnovič uči praznjenja energije, vendar tokrat tam, kjer bo naložba povrnjena. V tej fazi rehabilitacije se uči uporabljati strategije za uveljavljanje lastnih potreb in jih tudi preizkuša. V tem obdobju so pritiski okolja najmočnejši, to pa zato, da bi bilo "spet vse tako kot prej", da bi spet prevzeli vsa bremena in spet služili njihovim potrebam. Zato prihaja do konfliktov. To je obdobje, ko iščemo tudi nov odnos do življenja in novo poslovno pot, saj se pri mnogih izgorelih ljudeh pojavi močan odpor do vrnitve v staro delovno okolje in stare odnose. Pri tem sta v pomoč svetovanje in spremljanje. Spremljanje (angl. coaching) je pomoč strokovnjakov, ki svetujejo, kako uravnorežiti psihološke, poslovne, ekonomske in nemara tudi pravne situacije. Ko posamezniku ob pomoči takšnega spremljanja znova uspe postaviti dolgoročne cilje in zgraditi notranjo motivacijo, je na poti k okrevanju.

Vračanje v dejavno življenje

To pravzaprav ni več faza odpravljanja posledic sindroma adrenalne izgorelosti. Vanjo vstopimo, ko namesto nevrotičnih vzpostavimo konstruktivne obrambne mehanizme. Tedaj smo se sposobni spontano in pozitivno odzvati na vsako (notranjo ali zunanjo) spremembo, ki bi nas utegnila omajati. Ozdravimo takrat, ko smo odpravili posledice in tudi vzroke izgorelosti.

Zdravljenje nam omogoči tudi znatno hitrejše vključevanje v dejavno življenje. Ob ustrezni terapevtski podpori in podpori okolja po šestih mesecih zmore večina, četudi zelo omejeno, začeti z nekaterimi produktivnimi dejavnostmi, seveda z upoštevanjem tega, da imajo znatno manj energije. Če to upoštevamo in tempo vračanja v dejavno življenje sproti prilagajamo trenutnim zmožnostim, se te sčasoma povečujejo ter dosežejo raven pred zlomom ali jo celo presežejo.