



N. Vistorovski

Delo, ONA, 3.10.2006

ŽIVLJENJSKA IZGORELOST

Že kot otrok je skrbela za čustva svoje matere. Imela je občutek, da mora biti popolna, da jo bodo drugi imeli radi. A človek, ki želi biti popoln, ki mu je to notranja nuja, ima tudi potrebo po tem, da se neprestano uči, razvija, da gre dlje. To je podlaga za perfekcionizem. Seveda je tak človek običajno zelo dobro sprejet, ker skrbi za vse in vsakogar. »Jaz« ne obstaja. Potem se zlomi.

»To se je zgodilo meni,« začne pripovedovati dr. Dušana Findeisen, priznana strokovnjakinja. Leto in devet mesecev je minilo od zloma, ki se napovedoval malodane zadnjih 25 let. Ko premišljuje o preteklosti, se zave, da se je že od nekdaj občasno morala skriti pred ljudmi: »Nisem več mogla z nekom potovati v vlak, nisem prenesla svojega partnerja, umikala sem se staršem. Vse tisto, kar bi me lahko napolnilo – moj intimni svet – sem postavljala na rob. Stran. Velika napaka. Ko sem se zjutraj zbudila, so mi skozi glavo najprej šinile številne obveznosti in ne, kaj lepega bom tisti dan doživela.«

Zlom se običajno pripravlja zelo dolgo, a nato toliko močneje udari. »Začela sem se tresti, imela sem občutek kot, da moji živčni končiči niso pokriti s kožo. To je neznosen občutek. Te napetosti so trajale nekaj časa, potem sem bruhnila v jok in se nato polagoma pomirila. Prijatelji so mi predlagali: ali urgenco ali potovalno agencijo. Seveda sem izbrala potovalno agencijo, misleč, da mi bo pomagalo. Znašla sem se Istanbulu. Ker je bilo to drugo okolje s hamammi in kjer so mi govorili 'wash, wash madame', sem se nekaj dni dobro počutila, a kakor hitro sem se usedla v letalo in se začela vračati domov, so se vrnili vsi občutki groze, da tega stanja ne bom zdržala.

Nadaljnji znak so bile bolečine po vsem telesu in mišicah. Spraševala sem se, zakaj se vsako noč – kolikor sploh spim – prebujam in me sili na bruhanje. Mislila sem si, da je to najverjetneje možganski tumor. Ah, bom že kasneje premišljevala o tem, zdaj me čaka še toliko delam sem si govorila. A ni bilo nobenega tumorja, temveč razpršen občutek slabosti, abdominalnih bolečin, ki jih ne morete natančno locirati. S hudimi bolečinami se nisem ukvarjala, ker nisem imela navade hoditi k zdravniku. A z bolečinami strašnih krčev v žilnih stenah si nisem želela živeti. Drugi znak izgorelosti, ki ga je doživela, je bila nenadna odpoved sklepov. Začela sem že premišljevati, kako bom živel, če se ne bom mogla gibati. Vstala sem in potem nekako razgibala, a sredi hoje nisem mogla dalje. Čakala sem 15, 20 minut, da bi se sploh lahko začela gibati. Nič ni narobe z mojimi koleno, vse je bilo vprašanje notranje presnove kot znak skrajne izgorelosti,« je iskreno povedal Findeisnova.

Razpad sistema

Izraz izgorelost se uporablja za vse: od malo hujše utrujenosti, preko anksioznosti, izgorevanja pa vse do stanja prave izgorelosti. Kljub temu, da je življenjska izgorelost klasificirana kot bolezen, jo pozna le malo splošnih zdravnikov, čeprav so oni tisti, ki se z bolnikom najprej srečajo. Asist. dr. Danica Rotar Pavlič, dr. med. iz zdravstvenega doma Vnanje Gorice pravi, da tudi v splošni medicini največkrat uporabljajo opredelitev, ki jo je postavila Christine Maslach. Izgorelost je opisovala kot stanje telesne in duševne izčrpanosti, ki vključuje negativne predstave o sebi, negativen odnos do dela ter čustveno izčrpanost: »Znaki izgorelosti se lahko kažejo na telesnem ali duševnem področju; zdravniki splošne medicine se zato pogosto ukvarjajo z obravnavo bolečin v hrbtu, vratu, ramenih, želodcu ali prsnem košu ter se šele kasneje usmerijo k iskanju vzrokov, ki izhajajo iz okoliščin bolnikovega življenja in dela. Večkrat se torej tudi sami vrtimo kot mačka okoli vrele kaše in iščemo vzroke drugje. Pri obravnavi izgorelosti ne smemo spregledati pojava cinizma, ki ga ima oseba do delovnega mesta, ki mu je bila prej predana, zmanjšanja delovne učinkovitosti in pritoževanja izgorele osebe, češ da je povsem brez energije.»

Findeisnova je pred zlomom trpela zaradi visokega nihajočega krvnega tlaka, ki se je iz 150 mmg dvigal na 300 mmg in nazaj: »V bolnišnico sem hodila na preglede. Ostala sem dan in pol. Vsakič, ko je prišla zdravnica v mojo sobo, mi je rekla, da moram nehati delati.« Tudi dr. Rotarjeva pove, da so srečanja z ljudmi, ki jih pesti izgorelost, zelo zanimiva: »Največkrat se jim mudi tudi, ko so pri zdravniku. Nekateri v ospredje postavljajo željo po sredstvih za boljši spanec, zato se pogovor najprej vrti okoli 'čudežnih tablet'. Večina jih navaja, da so se v preteklosti več rekreirali, sedaj pa jim za to primanjkuje časa. Moški večkrat navajajo napade panike; nekateri težave blažijo z uživanjem alkoholnih pijač. Neredko so prvi obiski pri zdravniku napeti, saj se, kot sem že navedla, vsem mudi tudi v ordinaciji. Velik uspeh je že v tem, da človeka, ki je v primežu hudega časovnega tempa, uspeš pripraviti do umirjenega in daljšega pogovora. Pri večini ljudi že razjasnitev situacije in opredelitev ključnih obremenitev vodi k začetku reševanja izgorelosti. Težje in veliko manj uspešno je zdravljenje pri tistih, ki težave 'pometajo pod preprogo'.«

Vzroki za izgorelost so sicer psihološke narave, vendar so posledice objektivno merljivo fiziološko stanje. Posledica izgorelosti je namreč funkcionalna sprememba v nevroendokrinem sistemu in se kaže kot motnja v delovanju osi HHS (hipotalamo-hipofizno-suprarenalna os). »Zaradi pritiskov, ki jih doživljamo v svojem življenjskem in delovnem okolju ter notranjih konfliktov, kronično povišan kortizol ves čas povratno stimulira nevrottransmitterje in vzpodbuja hipotalamus k vse večjemu stimuliranju osi. Končna posledica pa je, da se v hipotalamusu blokira zaznavanje povratnih signalov iz kortizola.

Posledica je zmanjšano izločanje,« pove Andreja Pšeničny in doda, da je med izgorevanjem kortizol nenehno povišan – potrebuješ višek energije, da izpolniš, kar si si zadal – a nato se organizem zablokira. »Po zlomu se kortizol drastično zniža. Prisotni so tudi depresivni občutki, ki pa se jih ne sme dolgoročno zdraviti z antidepresivi – zdravniki pogosto diagnosticirajo zgolj depresijo in ne življenjske izgorelosti ter s tem tudi napačno zdravijo – ker ti še bolj znižajo raven kortizola.«

Vzrok v otroštvu

Ljudje, ki so bolj čustveno ranljivi, ki so izrazito samokritični in tisti, ki imajo do ljudi več negativnih občutkov (imajo z njimi več negativnih izkušenj), so izgorelosti bolj izpostavljeni. Vzrok za izgorevanje je neravnovesje med vlaganjem energije in zadovoljevanjem potreb ter načini odzivanja oseb na nereciprocne situacije v življenjskih in delovnih okoliščinah.

V raziskavi, ki jo je opravila Andreja Pšeničny v sklopu Inštituta za razvoj človeških virov na vzorcu 600 oseb, se je vzpostavila močna povezava med zadovoljenostjo temeljnih potreb in izgorelostjo: »Storilnostno pogojena podoba se pojavlja kot najmočnejša človekova lastnost. Ko si v bitki, da se potrjuješ, si uspešen, si s tem zadovoljen. Ko ne zmoreš več, energije ni več, zadovoljstvo se začne rušiti. Do takrat si s sabo pravzaprav zadovoljen. Katastrofalno, a tako je.« Najmočnejša pa je povezanost med vzgojo in izgorelostjo, kar je opazila tudi Pšeničnyjeva pri svojem psihološkem svetovanju ljudem, ki izgorevajo: »Skupni imenovalec je pogojevana ljubezen v otroštvu. Zaradi zunanjih zahtev otrok tuje zahteve ponotranji, se z njimi poistoveti. Če pohvale ne dobi, se sproži tesnoba. Izogibanje tej tesnobi in neprestano iskanje pohvale je osnovni motiv za naprezanje. Tragično je, da je tudi ob velikem dosežku veselje zelo kratkotrajno, ker moraš za naslednjo pohvalo opraviti novo nalogo. Če pa je uspeh nepopoln – ali ga sploh ni – se pojavijo občutki sramu. Zadovoljstvo je zgolj odsotnost krivde. Srhljivo.«

Na podlagi podatkov raziskave manj kot 40 odstotkov ljudi ne kaže znakov izgorelosti. Znake prve in druge stopnje izgorevanja kaže več kot 20 odstotkov ljudi. Odstotek tistih, ki izgorijo pa je konstanten: približno deset odstotkov. Ko zmogljivosti telesa in naprezanje uma prideta do svojega konca, se zlomi tudi rigidni osebni vrednostni sistem. Ves čas izgorevanja občutek učinkovitosti, redoljubnosti, izpolnjevanja obveznosti, samodiscipline, kot način prisile nad samim seboj, narašča. Človek se namreč trudi obdržati podobo skrajno učinkovite osebe. Tudi, ko mu gre že zelo težko, se trudi ostati redoljuben in izpolnjevati obveznosti. Po zlomu mu postane vseeno.

Misli o samomoru

Pšeničnyjeva trdi, da je najmanj petina pacientov na Enoti za krizne intervencije Psihiatrične klinike v Ljubljani hospitalizirana zaradi posledic izgorelosti. Osebe, ki izgorevajo, so bolj nagnjene k samomorilnosti in so morda zaradi poskusov samomora in diagnozo klinične depresivnosti tudi hospitalizirane. Ljudem, ki so v zadnji fazi izgorelosti, se pri nas nudi pomoč kot pri običajnih depresivnih stanjih. Celostne obravnave za to stanje pa ni zaslediti. V Sloveniji ne smemo prezreti raziskave, ki sta jo leta 1998 izvedli Žunter-Nagyjeva in Kocmurjeva. Pokazalo se je, da med 594 slovenskimi splošnimi zdravniki psihiatri in tistimi zdravniki, ki ne delajo pretežno z bolniki, o samomoru včasih ali pogosto razmišlja približno 10 odstotkov zdravnikov, skoraj dva odstotka zdravnikov pa je samomor že poskušalo storiti. »Za kronično boleznijo trpi 30 odstotkov splošnih zdravnikov, 25 odstotkov specialistov psihiatrov in 22 odstotkov drugih zdravnikov. Evropska skupina za raziskave v splošni medicini EGPRN je nedavno izvedla obsežno mednarodno raziskavo, ki je pokazala, da je pojavnost izgorelosti med zdravniki 30 do 40-odstotna,« opozori dr. Rotar Pavličeva. Izgorijo tisti, ki se naprezajo, a jim delo ne vrača. Menedžerji, samostojni podjetniki, zdravniki, novinarji so najbolj na udaru. Ključna pa ostaja preventiva.

»Kdor izgori, dobi v nekaj mesecih deset let na videzu,« pove Findeisnova v upanju, da bi to lahko spodbudilo deloholike k samospoznavanju. »Adrenalni zlom tistih, ki si z glavo služimo kruh prizadene tudi naše kognitivne sposobnosti. Jaz denimo nisem mogla brati. Nisem razumela, kaj piše. Nisem mogla razbrati formularja. Šele zdaj sem videla, kako sem se takrat podpisovala. Z otroško, tresočo se, neizpisano pisavo. Edino, kar sem lahko naredila je bilo, da sem vsaj enkrat v življenju premišljevala sama o sebi. Bila sem strašno besna, jezna na svoje bližnje, da me niso varovali. A kako bi me. Če sama nisem imela mej, me niso mogli ne razumeti, ne varovati.«

Nujna strokovna pomoč

V Evropi postaja izgorelost eden glavnih razlogov za invalidsko upokojitev. »Večinoma brez strokovne pomoči ne gre, začeti se mora namreč delati na spremembi osebnostnih značilnosti, samovrednotenja, čustvenih vzorcev, na razcepu med idealiziranjem in na drugi strani skrajno negativnim vrednotenjem najmanjše napake,« opozori Pšeničnyjeva. »Razvojno-analitična psihoterapija se je izkazala kot zelo uspešna, ker pomaga vzpostaviti konsistentno podobo o sebi. Ob samem zlomu, ko si v najhujšem stanju, zelo jasno zagledaš vzorce, v katerih živiš in si rečeš: joj, kako zelo sem neumen! Ko si tako energetsko izčrpan, odpadejo tudi nevrotični obrambni mehanizmi, zagledaš stvari, ki si jih ves čas prikrival. Zato zelo naraste tudi sovražnost, češ: vi ste tisti, ki ste me tako programirali. Osebnostnim lastnostim, ki vodijo v izgorelost rečem program za samouničenje. Vse, kar se dogaja med

izgorevanjem je, da ti ljudje rečejo: ne ženi se toliko. A hkrati dodajajo vedno nove in nove naloge. V začetnem obdobju po zlomu okolica zelo sodeluje. Po nekaj mesecih, ko menijo, da si počival dovolj – proces regeneracije po zlomu traja nekaj let! – se začnejo pritiski, češ, zdaj pa vendarle ukreni nekaj, vse se bo zrušilo. Moraš! A ne zmoreš. Okolica postane vir hudih pritiskov. Potem se zgodi upor. Manj razumevanja dobivaš, bolj vseeno ti je. Izklopi se varovalka, občutka krivde ni več. Rečeš Ne. Lahko bi se tudi izčrpal do smrti,« pove za konec Pšeničnyjeva, ki pripravlja na to temo doktorat in pravi, da nikoli več ne bo dovolila, da si njene zasluge pripišejo drugi. Lastnosti, ki predstavljajo največje tveganje za nastanke izgorelosti pa v storilnostno naravni družbi ostajajo najbolj zaželene.