

ADRENALNA IZGORELOST NI DEPRESIJA

Sindrom adrenalne izgorelosti je motnja, ki najbolj prizadene tiste, ki ljudi okoli sebe navadijo na to, da vedno lahko prevzamejo nase vsako delo in nikoli ne razočarajo. Od sebe zahtevajo preveč in si ne priznajo znakov izčrpanosti.

Adrenalna izgorelost je pravzaprav zelo razširjena, doleti lahko vsakega, tako moškega kot ženske vseh starosti, vendar pa je znake bližajoče se adrenalne izgorelosti mogoče prepoznati in se ji pravočasno izogniti. Do izgorelosti pride, tako pravi psihologinja Andreja Pšeničny z Inštituta za razvoj človeških virov, zaradi neustreznih, izčrpavajočih in nerecipročnih odnosov tako v zasebnem kot tudi v delovnem življenju.

Proces izgorevanja

Izgorevanje je proces, ki ima več stopenj. Prva stopnja je izčrpanost pri kateri si oseba noče priznati občutka kronične utrujenosti in nadaljuje s tem, da si nalaga vedno nove in nove naloge. Navzven se to stanje kaže kot deloholizem, človek pa je manj odporen in prožen. Takšno stanje lahko traja tudi dvajset let, potem pa izgorevanje preide v naslednjo stopnjo, ki se kaže z občutkom ujetosti v način življenja, dela in odnosov. Obenem se pojavljajo občutki krivde ter upadanje storilnostno pogojene samopodobe, ki jo spremlja preizčrpanost. Nanjo prizadeti pogosto spet reagira aktivno, pogosto zamenja delovno ali življenjsko okolje, vendar tja prenaša svoje stare notranje prisile, ter tudi vzroke za nadaljnje izgorevanje. Takšno stanje ponavadi traja eno do dve leti, število znakov izgorelosti pa se povečuje in stopnjuje.

Adrenalna izgorelost

Tretja stopnja izgorevanja obsega troje: najprej stanje tik pred adrenalnim zlomom, ki traja okoli tri mesece, ko se prizadeti trudi, da bi bil še naprej aktiven, čeprav so vsi simptomi na višku in se spremembam okoliščin sploh ne more več prilagajati. Nato nastopi adrenalni zlom, ko je prizadeti čisto brez energije in doživi velik psihofizični in nevrološki zlom. Na zunaj je adrenalni zlom, ki traja nekaj tednov do treh mesecev, videti kot psihična motnja v obliki hudih depresivnih in/ali anksioznih simptomov. Kaže se lahko tudi telesno kakor infarkt ali možganska kap ali druga akutna telesna bolezen. V tretjo stopnjo adrenalne izgorelosti sodi tudi čas po adrenalnem zlomu. »Takrat prvi izčrpanosti sledi obdobje intenzivnih vpogledov, sprememba vrednostnega sistema in transformacija osebnostnih lastnosti. Zato je adrenalna izgorelost istočasno lahko formativen proces in formativna kriza. Ker z velikim upadom energije človeku zmanjka tudi energije za vzdrževanje psihičnih obrambnih mehanizmov in s tem notranjih prisil, se lahko zlomijo tudi tisti mehanizmi, ki so privedli do stanja izgorelosti,« pravi psihologinja Andreja Pšeničny.

Posledice izgorelosti

Adrenalna izgorelost ima dolgotrajne posledice, ki se lahko vlečejo tudi dve ali štiri leta. Tako delovne sposobnosti močno upadejo, pogosto se pojavljajo močni padci psihofizične energije, tudi če človek pred tem ni fizično aktiven. Oseba, ki je doživela adrenalni zlom ni sposobna vzpostavljati psihofizičnega ravnotežja in v obremenilnih situacijah doživlja periodično

vračanje simptomov akutnega adrenalnega zloma. Čuti velik odpor do prejšnjih življenjskih in delovnih situacij, ki so jo pripeljale do zloma in se vanje celo ne more vračati. Pojavijo pa se lahko tudi pozitivne osebnostne spremembe - ~~Pogoste so tudi osebnostne spremembe, kar je pozitivno, saj~~ odgovornost za druge zamenja odgovornost zase, storilnost pa ni več vrednota.

Depresija ali...?

Pogosto adrenalno izgorelost zamenjujejo z depresijo in jo zaradi tega lahko napačno obravnavajo oziroma zdravijo. Razlike med depresijo in adrenalno izgorelostjo so precejšnje že glede na simptome. Za depresijo je značilna negativna samopodoba, ljudje, ki doživljajo adrenalno izgorelost pa pozitivno samopodobo lahko ohranjajo, zaradi izčrpanosti začne upadati samo tisti del pozitivne samopodobe, ki ga pogojuje storilnost. Prav potreba po vzdrževanju storilnostno pogojene samopodobe je lahko celo vzrok, ki pripelje do adrenalne izgorelosti in je hkrati tudi najtehtnejši razlikovalni dejavnik med izgorelostjo in depresijo. Pri izgorelih osebah je telesna izčrpanost večja, imajo več imunskih težav, mori jih močan občutek odtujenosti, ujetosti in izgube varnosti. Ljudje, ki izgorevajo, svojo manjšo delovno učinkovitost občutijo veliko bolj kot depresivni ljudje in bolj kot slednji odlagajo zadovoljevanje svojih potreb in se bolj socialno osamijo, predvsem pa občutijo večje težave s koncentracijo, spominom in odločanjem. »Raziskave kažejo, da se pri dobri polovici odraslih depresivnih pacientov pojavlja povišan bazični kortizol, pri adrenalni izgorelosti pa je znižan,« je povedala Andreja Pšeničny.

Zdravljenje izgorelosti

»Če osebe med izgorevanjem, ko je kortizol še povišan, zdravimo samo z antidepresivi in brez psihoterapevtske pomoči, lahko s tem samo pospešimo izgorevanje. Človek se bo po teh zdravilih lahko počutil bolje, čutil več energije in bo zato nadaljeval s še močnejšim izčrpavanjem samega sebe, kar ga bo lahko pripeljalo do končnega adrenalnega zloma,« poudarja Andreja Pšeničny. Raziskave tudi kažejo, da neposredno po adrenalnem zlomu, ko je kortizol znižan pod normalno raven, antidepresivi lahko celo poslabšajo počutje, ker dodatno znižujejo kortizol. Priporočljivo in smiselno je samo kratkotrajno predpisovanje antidepresivov v dozah, manjših kot je običajni dnevni odmerek. Tako majhne doze antidepresiva v prvih tednih po zlomu omilijo depresivne znake, ne da bi pri tem pomembno nižali kortizol. Seveda pa je v času po adrenalnem zlomu najbolj nujna psihoterapevtska pomoč, ki preprečuje, da človek po izboljšanju počutja ne bi spet zašel na stare tirnice izgorevanja. Takšna psihoterapevtska pomoč spreminja storilnostno naravnano samopodobo v bolj uravnoteženo.

TRIJE VZROKI ZA ADRENALNO IZGORELOST

družbene okoliščine	psihološke okoliščine življenja in dela	osebnostne lastnosti
<ul style="list-style-type: none"> - Spreminjajoče se potrebe po znanju in usposobljenosti - Globalizacija 	<p><i>Na delovnem mestu:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - delovna obremenitev - nadzor nad delom (pristojnosti, odgovornosti in poti komuniciranja), 	<ul style="list-style-type: none"> - izstopa storilnostno pogojena samopodoba - večja čustvena ranljivost

<p>svetovnega gospodarstva in selitev potreb po delavcih</p> <p>- Tranzicijsko obdobje, spreminjanje vrednot</p> <p>- Povečevanje števila delovnih ur, čeprav je učinkovitost pri 40 urah enaka kot pri 50 urah.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - nagrada za opravljeno delo - delovna skupnost, - pravičnost, - psihološko nasilje (mobbing) - vrednote. <p><i>Doma:</i></p> <p><u>Objektivne:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - otroci s posebnimi potrebami, - nega ostarelih ali bolnih sorodnikov, - dolgotrajna bolezen, - izguba dela ... <p><u>Subjektivne:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - zahteven ali sebičen partner - prevzemanje skrbi za druge, ki zmorejo skrbeti zase... 	<ul style="list-style-type: none"> - večja samokritičnost in odgovornost - manjša družabnost in - manjša usmerjenost k uživanju življenja - adrenalni zlom najpogosteje doživijo »preveč zavzeti ljudje«
--	---	--