

ZNAKE IZGORELOSTI KAŽE POLOVICA POPULACIJE, TUDI OTROCI

Izgorelost je kronična psihofizična in čustvena izčrpanost. Zunanjemu opazovalcu se zdi, da se je človek, ki je še pred kratkim prekipel od energije, nenadoma in brez izrazitega povoda »zlomil«.

»Izgorelost se navzven res pokaže navidez nenadoma, zdi se, kot da človek čez noč izgubi vso energijo in vso motivacijo za delo in življenje. Vendar je adrenalni zlom samo končna stopnja procesa, ki je lahko trajal že desetletja,« pojasnjuje. Andreja Pšeničny, univ. dipl. psih. in strokovni vodja Inštituta za razvoj človeških virov v Ljubljani.

Ključna je storilnostno naravnana podoba

Tisto, kar stoji v ozadju izgorelosti, pravzaprav pojasnjuje, kako do nje pride. Človek začne izgorevati, če nosi v sebi storilnostno pogojeno samopodobo in če so dolgotrajne psihološke okoliščine v njegovem življenju oz. delovnem okolju čustveno podobne psihološkim okoliščinam iz otroštva, ko se je neuspešno trudil za naklonjenost staršev ali se je hotel zaščititi pred njihovimi pretiranimi zahtevami, pravi Andreja Pšeničny. Ko se človek znajde v objektivno ali subjektivno čustveno podobnih okoliščinah kot v otroštvu, se sprožijo enake tesnobe in strahovi kot takrat, ki ga poženejo v deloholizem. Pogoja za izgorevanje sta še dva: dobra energetska opremljenost človeka in delavnost, ki je bila v njegovi primarni družini pretirana vrednota.

«Storilnostno pogojena samopodoba človeku, ki jo nosi, »govori«, da je dober samo takrat, kadar dobi zunanje priznanje za svoje angažiranje. Za njo stojijo štirje tipi prisil: narcisistična, ki pravi: jaz moram biti najboljši, sicer sem slab; globoko odvisna, ki pravi: najboljši moram biti zato, da me bodo drugi sprejemali, ustreči moram drugemu za vsako ceno zato, da me ne bo zapustil. Shizoidna prisila izhaja iz popolnoma izgubljenega občutka varnosti v svetu: moram biti perfekten, da sem sploh varen. Pri človeku, ki nosi v sebi to prisilo, je delo edini način vzpostavljanja odnosa z drugimi. Dela zato, da sploh obstaja. Obsesivno-kompulzivna prisila pa pravi: hočem biti najboljši, zato da bom boljši od vseh drugih. Tak človek je v neprestanem tekmovanju, vendar se ne zmore uveljaviti na drug način kot skozi pretirano delo,« pojasnjuje Pšeničnyjeva.

Delovna izčrpanost (warnout) ni izgorelost (burnout)

Pogosto se tiste, ki izgorevajo (burnout), zamenjuje z delovno izčrpanimi (warnout). Ljudje, ki v sebi ne nosijo močne storilnostno pogojene samopodobe, v obremenilnih situacijah sicer lahko povečajo svoje angažiranje, istočasno pa aktivno iščejo izhod iz nje. »Obremenilne situacije so pri kandidatih za izgorelost samo sprožilec. Nanje se zgolj odzivajo, ne iščejo pa izhoda,« pojasnjuje Pšeničnyjeva. Delovno izčrpani se znajo ustaviti in postaviti mejo, preko katere ne gredo, in si tudi vzamejo čas za počitek. Kandidati za izgorelost bodo z angažiranjem (brez počitka) nadaljevali tudi doma, saj jih notranja prisila žene v maksimalno uspešnost na vseh področjih, saj čutijo, da so samo tako ustrezni za druge. Ne zmorejo reči »ne«, ker če bodo to storili, jih bo zajela tesnoba, v ozadju katere je strah pred zapustitvijo iz otroštva.

»V literaturi pogosto naletimo na trditev, da izgorevajo najbolj entuziastični, najbolj odgovorni ljudje z visokimi vrednotami. Izkazalo se je, da so vrednote pri njih v povprečju nižje, prisotno pa

je tudi izrazito nesorazmerje med vrednotami, ki pomenijo odgovornost in tistimi, ki se nanašajo na uživanje življenja. Slednje so pri ljudeh, ki izgorevajo, izrazito nizke,« pojasnjuje Pšeničnyjeva. »Pri ljudeh, ki izgorevajo, prevladuje navidezno pretirana odgovornost. Odpovedujejo se svojim potrebam, da bi kot notranjo prisilo uresničili ideal, da so hiperodgovorni. Tudi delavnost kot vrednota je pri njih nižja, čeprav sami zase pravijo, da delajo zelo veliko.«

Adrenalni zlom za dolgo »položič« človeka

Izgorelost se kaže z množico simptomov, ki na koncu kulminirajo v adrenalnem zlomu. »Pri adrenalnem zlomu pride do blokade osi hipotalamus – hipofiza – nadledvična žleza. Slednja izloča kortizol, hormon, ki skrbi za energetske opremljenost našega telesa. Ob adrenalnem zlomu raven kortizola drastično pade. Človek ostane brez energije, padec kortizola povzroča podobne znake kot depresija.

Pri izgorevanju ločimo tri stopnje: preizčrpanost oz. utrujenost, ki se pri kandidatih za izgorelost kaže kot deloholizem. Sledi faza ujetosti, ko ima človek občutek, da iz trenutnega načina življenja ne more izstopiti. Začnejo se pojavljati tesnobe, ki se pogosto kažejo kot panični napadi. V prvih dveh stopnjah izgorevanja je nivo kortizola povišan, prihaja celo do tega, da si telo pomaga z adrenalinom, ki je sicer namenjen samo vršnim potrebam. Rezultat je izčrpavanje organizma in padec imunskega sistema, ki se kaže kot pogostejše zbolevanje. Sledi adrenalni zlom, kjer so simptomi zelo močni. Pride do velikega padca energije, depresivna simptomatika je lahko zelo izrazita in lahko pripelje celo do bilančnega samomora. Pojavijo se kardiovaskularna obolenja, posledica izgorelosti je lahko tudi diabetes tipa 2. Občutek izčrpanosti, ki je zaradi padca kortizola objektivno, se lahko vleče mesece, rekonvalescenca po adrenalnem zlomu pa lahko traja nekaj let, razloži Pšeničnyjeva. »Že v drugi stopnji izgorevanja se tipično začne pojavljati jeza, ki se sicer meša z občutkom obupa in nemoči. Bom pojasnila, zakaj. Ko človek vstopi v nek odnos (zasebni ali poslovni), ga najprej idealizira: pričakuje, da bo zadovoljil vse njegove potrebe, tudi tiste, ki jih objektivno ne more. Z njim se povsem zlije, sebe vidi samo skozi to, kako se izkaže. Ker mu odnos pričakovanega ne more dati, pride do dezidealizacije, na kar reagira z jezo, češ; vse sem dal od sebe, v zameno pa nisem dobil skoraj nič.«

Znake izčrpavanja kaže polovica populacije

Študije kažejo, da dobra polovica populacije kaže znake izčrpavanja, od 7 do 10 odstotkov pa jih doživi izgorelost. Za managerji so najbolj ogroženi dijaki in študentje. Tisti, ki v sebi nimajo labilne storilnostno pogojene samopodobe, ki jo je razmeroma lahko ugotoviti s posebnim vprašalnikom, ne izgorevajo. »Očitno je, da je nagnjenost k izgorevanju prinesena skozi vzgojo, skozi vzgojo s pogojevano ljubeznijo, ko so otroke sprejemali samo takrat, kadar so ustregli pričakovanjem in zahtevam staršev,« pravi Pšeničnyjeva. »Ko se srečamo s človekom, ki kaže znake izčrpanosti, je potrebno razmejiti, ali imamo opravka z nekom, ki v resnici izgoreva, ali z nekom, ki je delovno izčrpan. Če je storilnostno pogojena samopodoba visoka in so prisotni znaki izgorevanja, gre verjetno res za izgorevanje. Če pa je storilnostno naravnana samopodoba nizka in so prisotni znaki izgorevanja, pa gre najverjetneje za delovno izčrpanost, do katere pride zaradi objektivnih okoliščin. Delovno izčrpanim je tudi razmeroma lahko pomagati z učenjem različnih tehnik: za boljše komunikacijske sposobnosti, za boljše obvladovanje stresnih situacij... , ki jih kasneje tudi uspešno uporabijo. Kandidati za izgorelost se takih delavnic v glavnem sploh ne udeležujejo. Zanje je najbolj ustrezna pomoč psihoterapija.«

Zakaj slikarji ne izgorevajo?

Kot neke vrste nasprotje ljudem, ki izgorevajo, so zavzeti za delo, tisti, ki delajo iz veselja, ki jih delo preplavi in pritegne. Slikar lahko dela več kot deset ur vsak dan, pa ne bo izgoreval. »Človeka v izgorevanje ne žene fizično in psihično udejstvovanje, pač pa razne vrste tesnob, na primer strah pred zapustitvijo. Storilnostno naravnana samopodoba mu namreč »govori«, da bo dovolj dober samo, če bo perfekten in če nikoli ne bo rekel »ne«,« pravi Andreja Pšeničny. »Strah je motor

izgorevanja. Zavzeti za delo sicer čutijo utrujenost, vendar se nanjo ustrezno odzovejo. Brez da bi jih preplavila tesnoba, so sposobni reči: dovolj je. Razlika med zavzetimi za delo in temi, ki izgorevajo, je tudi pri odnosu do napak. Prvi jih sicer skušajo popraviti, vendar gredo tudi trezno in realno »preko njih«, tisti, ki izgorevajo, pa se bodo zaradi njih skoraj »požrli.« Psihosomatski simptomi izgorelosti pa se pojavljajo tudi že pri otrocih. Otroke ženemo v pretirano storilnost. V mlade ljudi vgrajujemo storilnost namesto učinkovitosti. Neprestano jim ponujamo in vsiljujemo tisto, za kar smo sami prepričani, da je dobro zanje, pove Pšeničnyjeva. »Če otroku v prostem času nikoli ni dolgčas, težko začuti, kaj bi sploh počel. Otrok mora razviti svoje lastne želje in jih izraziti, starši pa ga morajo slišati in ustrezno podpreti to iskanje. Ena od temeljnih razvojnih potreb otroka je potreba po samostojnosti. Otrok mora z lastnim prakticiranjem preizkušati stvari in pri tem delati tudi napake. Naloga staršev je, da ga vzpodbujajo k samostojnosti in mu pomagajo iskati načine, kako napake popraviti ali bolj uspešno opraviti stvari. Če pa mu dajejo vedeti, da jih je razočaral ali razžalostil s tem, da ni ustregel njihovim pričakovanjem in željam, nanj ustvarjajo čustveni pritisk in začnejo graditi storilnostno pogojeno samopodobo. Otrok začne opuščati lastno motivacijo, lastne potrebe in lastne želje samo zato, da bi jim ustregel.«

Švedska: izgorelost klasificirana kot bolezen

Delitev na izgorelost in delovno izčrpanost je prisotna zadnjih nekaj let. V tujini se spreminja tudi odnos uradnih institucij do izgorelosti.«Delovna izčrpanost (wornout) ni bolezen, je samo stanje preutrujenosti. Izgorelost (burnout) pa je na Švedskem že uradno priznana kot bolezen. Tudi sicer gre trend v Evropi v to smer. Pri nas je izgorelost zaenkrat dopolnilna diagnoza, denimo pri depresiji. Vendar je depresija simptom izgorelosti in ne obratno. Tudi sicer je med obema precej razlik. Pri izgorelosti je kortizol znižan, pri depresiji ne. Depresivni imajo večinoma nizko samopodobo, tisti, ki izgorevajo, pa labilno in jo poskušajo vzdrževati s pretiranim angažiranjem. Dokler dobivajo ugodne odzive iz okolice, je njihova samopodoba razmeroma visoka. Razlika je tudi v vedenju in energetski opremljenosti. Deloholizma pri depresivnih ne zasledimo, tudi energetska opremljenost je pogosto nižja. Depresivnim se ponavadi svetuje večje aktiviranje, pri tistih, ki izgorevajo, pa je notranjo prisilo, ki jih žene v aktivnost, potrebno zamenjati z dovoljenjem, da so kdaj utrujeni in da lahko počivajo,« zaključí Andreja Pšeničny.