

[INTERVJU] Andreja Pšeničny, Inštitut za razvoj človeških virov

# Najbolj izgorevajo menedžerke, dijaki in študenti

Več kot polovica od 2.700 anketiranih Slovencev kaže znamenja izčrpavanja; izgorevajo v vseh poklicnih skupinah; največ jih je med vodilnimi delavci

**Andreja Pšeničny z Inštituta za razvoj človeških virov ugotavlja, da so glavni kandidati za izgorelost predvsem deloholiki. V pretirano delo jih ženejo različni strahovi. Zanimalo nas je, kdo so pravzaprav deloholiki, kakšna je razlika med izgorelostjo in delovno izčrpanostjo ter tudi kako prepoznamo simptome izgorevanja. Skrb zbujaajoči pa so predvsem podatki raziskav o izgorevanju med Slovenci.**

**Kako prepoznamo znamenja izgorelosti, katera skupina ljudi je najbolj izpostavljena?**

Prvo in ključno znamenje, da je posameznik na poti v izgorelost, je deloholizem. Pojavi se dolgo pred drugimi simptomi, saj je prav deloholizem tisti dejavnik, ki pripelje do psihofizične izčrpanosti, ki se začne kazati kot občutek kronične utrujenosti. Izgorevajo ljudje v vseh poklicnih skupinah, a prednjačijo tisti na vodilnih položajih, še posebno ženske menedžerke in samostojne podjetnice. Takoj za njimi pa so dijaki in študenti.

**Ali lahko rečemo, da izgorevajo predvsem deloholiki?**

Deloholiki so glavni kandidati za izgorelost, treba pa jih je razlikovati od tistih, ki so zavzeti za delo. Oboji delajo več, kot se od njih pričakuje, vendar se razlikujejo po motivaciji, vedenju in posledicah. Zavzeti za delo delajo veliko zato, ker jih delo zanima in veseli, delo torej doživljajo bolj kot »hobi« in ne kot obremenitev. Znaajo se brez težav ustaviti, ko začutijo utrujenost, brez slabe vesti si vzamejo čas za razbremenitev, druženje, brez težav zmorejo v življenju uravnovežiti delo, ljubezen in »igro«.

Deloholike pa v pretirano delo ženejo različni strahovi: da ne bodo dobri, da jih okolje ne bo sprejemalo ali da bodo izgubili naklonjenost ljudi, če se ne bodo odzivali na njihova pričakovanja ali zahteve, oziroma da bodo preprosto drugi boljši od njih. Zato se tudi takrat, ko se utrujeni, ne zmorejo ustaviti, saj utrujenost še poveča strah in tesnobo, kar jih požeje v za-

čarani krog samoizčrpavanja in izgorevanja.

**Kaj takšne posameznike žene v pretirano delo v službi in doma?**

Samopodoba deloholika je labilna, odvisna od storilnostnega samovrednotenja. Enostavno povedano, gre za ljudi, ki sami sebe vrednotijo po zunanjih priznanjih za svoje dosežke. Dokler dosegajo uspehe, je njihova samopodoba pozitivna, sami sebe cenijo. Ko pa se soočijo z možnostjo (realno ali namišljeno), da ne bi izpolnili pričakovanj, oziroma ko doživijo najmanjšo kritiko, se njihova samopodoba zamaje, zato jo poskušajo ohraniti pozitivno za vsako ceno, tudi za ceno izčrpavanja. V pretirano delavnost jih torej žene strah, da ne bi bili dovolj dobri, da ne bi zadovoljili okolice, da brez dela ni mogoče uravnati odnosov z ljudmi oziroma da se brez (pretirane) pridnosti ni mogoče uveljaviti.

**Kakšne so lahko zdravstvene posledice pri posameznikih, ki izgorevajo, če teh simptomov ne zdravijo pravočasno?**

Deloholik ponavadi prezre opozorilna znamenja kronične utrujenosti (pomanjkanje energije, neznačilno slabo počutje, bolečine v mišicah in sklepih, motnje spanja ...) in se začne še bolj truditi, namesto da bi se razbremenil in spočil. Počuti se ujetega, tesnobe ob sami misli, da ne bi zmozel vsega, pojavijo se lahko panični napadi. Stopnjujejo se značilni simptomi preobremenjenosti: upad koncentracije, razdražljivost, odpor do dela, nihanje samopodobe, glavoboli, povišan krvni tlak, pogoste okužbe ... Zlasti pa se močno poveča strah, da ne bo dovolj dober zase in za okolico, če ne opravi vsega. Kadar se tisti, ki dela brez ustreznega počitka, še naprej žene prek svojih meja, to lahko končno privede do zadnje stopnje, ki se kaže kot psihofizični zlom: močna depresivnost, anksioznost, izguba energije, zrušena, razvrednotena samopodoba in podobno. Lahko pa se, zlasti pri moških, pojavijo predvsem psihosomatske bolezni: infarkt, bolezni prebavil, možganska kap. Dolgoročne zdravstvene posledice so lahko tudi metabolični sindrom, diabetes, celo rak in drugo.

**Kadar se tisti, ki dela brez ustreznega počitka, še naprej žene prek svojih meja, to lahko privede do končne stopnje, ki se kaže kot psihofizični zlom,**

► pojasnjuje Andreja Pšeničny z Inštituta za razvoj človeških virov.

**Kako pomagati nekemu, za katerega vemo, da izgoreva?**

Ločiti je treba izgorelost (»burnout«) in delovno izčrpanost (»wornout«). V izgorelost človeka požeje notranje prisile, ki so vgrajene v storilnostno pogojeno samovrednotenje in ki jih aktivirajo ter podpirajo zunanje obremenitve, medtem ko do delovne izčrpanosti pripeljejo pretirane zunanje obremenitve. Prvo je motnja, bolezensko stanje, ki se lahko konča z adrenalinskim zlomom, drugo pa je stanje preutrujenosti, ki se po krajšem ali daljšem počitku in razbremenitvi umiri. Prvi korak je torej prepoznavanje, ali je posameznik delovno izčrpan ali izgoreva. Pri tem si lahko pomagata s testom na spletni strani Inštituta za razvoj človeških virov, ki vam pokaže, ali ste morda že izgorevate ([www.burnout.si/sl/testirajte-se/izgorelost](http://www.burnout.si/sl/testirajte-se/izgorelost)). Če so znamenja utrujenosti posledica delovne izčrpanosti (»wornout«), po navadi pomaga pridobivanje novih veščin (denimo komunikacijske, obvladovanje stresa) ter izboljševanje delovnih okoliščin. Če pa gre za izgorevanje oziroma izgorelost (»burnout«), ti ukrepi pri večini niso dovolj, temveč je nujna pomoč psihoterapevta. Brez psihoterapevtske obravnave se bodo ciklji izgorevanja ponavljali znova in znova ozi-



RAZISKAVA O IZGOREVANJU PRI NAS

## Skrb zbujaajoči rezultati o izgorevanju med Slovenci

► Konec prejšnjega leta so na Inštitutu za razvoj človeških virov končali večletno raziskavo o izgorelosti v Sloveniji. Znamenja izčrpavanja je testiranje pokazalo pri več kot polovici od 2.700 udeležencev raziskave. Med tistimi, ki kažejo ta znamenja, jih je tretjina delovno izčrpanih, dve tretjini pa jih izgoreva. Med tistimi, ki niso izčrpani, pa jih je še 15 odstotkov kandidatov za izgorevanje. »Ugotovimo lahko, da je med Slovenci polovica kandidatov za izgorelost in večina med njimi jih že kaže znamenja izčrpavanja,« poudarja Andreja Pšeničny.

**Kako stres vpliva na delovno okolje in posledično tudi na poslovne rezultate podjetja?**

Stres je običajen del življenja. Dejstvo pa je, da so nekateri bolj in drugi manj ranljivi za obremenilne okoliščine, eni jih doživljajo kot bolj, drugi kot manj stresne. Večje so obremenitve, več ljudi jih bo doživljalo kot stres. Zaradi tega bodo zaposleni postali

manj učinkoviti, pogosteje bodo zbolevali, deloholiki pa se bodo najprej začeli še bolj truditi, s čimer se bodo storilnostno izčrpavali. Na koncu se bodo zlomili v izgorelost. Kronični stres bo torej sprožil izgorevanje pri tistih, ki so zaradi osebnostnih značilnosti kandidati

za izgorelost, druge pa lahko pripelje do delovne izčrpanosti. Optimalna obremenitev deluje spodbudno, zaposleni si prizadevajo za boljše rezultate, pretirana obremenitev pa zbuja tesnobo, strah in dolgoročno zmanjšuje učinkovitost, torej tudi poslovne rezultate.