

Izgorelost na delovnem mestu lahko povzroči infarkt

V zadnjem desetletju se vse več razpravlja o stresu, ki nastaja na različne načine in v različnih življenjskih situacijah. Med glavnimi razlogi za njegov nastanek je pri nas predvsem podaljševanje delovnega časa in nepredvidljivost števila delovnih ur. Sindrom izgorelosti bi torej najkrajše opredelili kot kronično stanje skrajne psihofizične in čustvene izčrpanosti, ki ima lahko za človeka tudi najhujše posledice, kot so infarkt in v skrajnem primeru smrt. Skozi zgodbo gospe Magde bomo tako raziskali, zakaj sploh pride do te bolezni in kako jo pravočasno preprečiti.



Ljubljanski Inštitut za razvoj človeških virov je edina ustanova v Sloveniji, ki se ukvarja s preventivnimi ukrepi za preprečevanje izgorevanja in psihoterapijami za tiste, ki trpijo zaradi preizčrpanosti ali so se zaradi izgorelosti na delovnem mestu že zlomili. Letošnji zbrani podatki kažejo zelo resno sliko. »Dobra polovica ljudi kaže znake izčrpanosti, med njimi jih je ena tretjina delovno izčrpanih (wornout), dve tretjini jih izgoreva (burnout). Zadnjo stopnjo izgorelosti pa doživi okrog pet odstotkov ljudi,« razkriva **dr. Andreja Pšeničny** iz Inštituta za razvoj človeških virov.

Ena izmed množice ljudi, ki so že doživeli stanje izgorelosti na delovnem mestu, je gospa Magda, sicer samostojna podjetnica v družinskem podjetju, ki se ukvarja z nepremičninami. Njena zgodba bi se brez pomoči psihoterapevta lahko končala tudi tragično. »Po naravi sem deloholik, vsaj tako so me označili družinski člani in prijatelji, kar me je skoraj stalo zdravja,« pripoveduje Magda. Pred približno tremi leti je pri vodenju družinskega podjetja ostala sama, saj se je moral mož predčasno invalidsko upokojiti, kar je zanjo pomenilo ogromno breme. »Vsak dan sem delala po 13, 14 ur in sočasno skrbela za tri odraščajoče otroke, moža in svojo mamo, kar me je pred letom dni privedlo do popolne čustvene izčrpanosti,« dodaja.

Zadnja faza je lahko infarkt in celo smrt

Dr. Pšeničny razloži različne faze bolezni, ki lahko nastopijo. Prvi in najznačilnejši simptom je deloholizem, ki se pojavi kot značilno vedenje v določenih okoliščinah ali pa celo kot način življenja in dela. Sčasoma ta pripelje do kronične utrujenosti, ki se izmenjuje z deloholizmom, utrujenost spremljajo občutki nelagodja in tesnobe. V drugi stopnji tisti, ki izgoreva, doživlja občutek ujetosti v način življenja in dela, odpor do tega ter nemoč, da bi karkoli spremenil. Pridruži se občasen občutek razočaranja nad seboj, padanje samopodobe med fazami utrujenosti, težave s koncentracijo, pogostejše telesne bolezni itd. Neredko se pojavijo panični napadi in depresivni občutki. V zadnji fazi izgorelosti pride do pravega psihofizičnega zloma,

ki se najpogosteje pokaže kot močna izguba energije in huda depresivna epizoda, akutna anksiozna motnja, lahko pa tudi kot vrsta psihosomatskih bolezni, na primer infarkt. »Sama bi sebe pred enim letom uvrstila v drugo stopnjo in že na meji na tretjo. Ker sem imela vse pogosteje napade panike, sem morala obiskati psihoterapevta, ki mi je še danes v veliko pomoč,« pravi Magda.

Izboljšati delovne pogoje

Vendar pa dr. Pšeničny opozarja, da je treba ločiti med delovno izčrpanostjo, ki je normalna posledica pretiranih delovnih obremenitev zaradi zunanjih okoliščin, in izgorelostjo, ki je motnja, bolezensko stanje in je posledica tveganih osebnostnih značilnosti. »Da bi preprečili izgorelost, je treba izboljšati delovne veščine in znanja s kakšnimi izobraževanji in izboljševati delovne pogoje,« svetuje. Kadar pa človek izgoreva, ti ukrepi niso dovolj. Nujno je namreč temeljito spremeniti način življenja in uravnovežiti razmerje med obremenitvami ter razbremenitvami, saj se brez tega cikel izgorevanja tudi po počitku začne znova. A to uravnoveženje ponavadi preprečujejo prav osebnostne značilnosti kandidatov za izgorelost, saj se ti pogosto nenehno čutijo pod pritiskom, običajno pretiranim zahtevam težko rečejo ne, stremijo k popolnosti, ne znajo živeti brez stalnega dela, kar jim onemogoča razbremenitve. »Zato je zanje pogosto potrebna psihoterapevtska pomoč,« dodaja dr. Pšeničny.

Če torej čutite znake izčrpavanja, najprej preverite, ali ste delovno izčrpani, morebiten kandidat za izgorelost ali že izgorevate s testiranjem na spletni strani <http://www.burnout.si/sl/testirajte-se/izgorelost>. »Če vam test pokaže, da ste kandidat za izgorelost ali da izgorevate, a se ne zmorete ustaviti sami, poiščite strokovno pomoč psihoterapevta,« svetujejo na Inštitutu za razvoj človeških virov.