www.finance.si
FINANCE, petek, 16. septembra 2011, št. 180

Najbolj pogosto izgorevajo deloholiki

Raziskave o izgorevanju kot posledici stresa na delovnem mestu kažejo, da so najbolj ogroženi prav menedžerji; že strah pred neuspehom je zanje lahko močan stres

V teh negotovih in turbulentnih časih so najbolj na udaru prav menedžerji. Natrpani delavniki, premalo časa za družino, gibanje, prosti čas, pravilno prehrano – vse to vpliva na slabo psihično in fizično počutje vodstvenih delavcev. Kako prepoznati stres in izgorevanje, kako preventivno ukrepati? Kaj pravzaprav storiti, ko že prepoznamo simptome izgorevanja? Na vprašanja je odgovarjala dr. Andreja Pšeničny z Inštituta za razvoj človeških virov.

Ali ste na inštitutu v zadnjem času opravili kako raziskavo o posledicah stresa med menedžerji in kakšni so rezultati?

Lani smo končali večletno raziskavo o izgorelosti, ki je zajela okrog tri tisoč ljudi, vanjo je bilo vključenih tudi skoraj 500 menedžerjev in podjetnikov. Rezultati so na prvo mesto ogroženosti uvrstili prav njih. Letos pa smo zastavili novo raziskavo o povezavi med deloholizmom, tveganimi osebnostnimi značilnostmi in izgorelostjo. Raziskava še poteka, a prvi rezultati za več kot 400 testiranih kažejo, da najpogosteje in najmočneje izgorevajo deloholiki in da pri dveh tretjinah tistih, ki kažejo znamenja izčrpavanja, opažamo tudi tvegane osebnostne značilnosti. Večina tistih, ki izgorevajo, je odraščala ob starših, ki so od njih (odkrito ali prikrito) pričakovali in zahtevali prehitro in/ali preveč odgovornosti, delavnosti in perfekcionizma oziroma so jih pogosteje kritizirali kot spodbujali. Sčasoma so ta (ponotranjena) pričakovanja postale njihove lastnosti, ki jih ovirajo pri življenju in delu. Otroci se pač ne rodijo kot preveč odgovorni deloholiki.

▶▶ Za velik delež menedžerjev tudi velja, da od sebe pričakujejo, da bodo zmogli res veliko, skoraj vse, zato se težko sprijaznijo s svojimi mejami: da so utrujeni, da česa ne zmorejo, da potrebujejo počitek ...

Osebni arhiv

Dejstvo je, da je ravno med menedžerji največ izgorelosti. Kaj so poglavitni vzroki?

Človek, ki ima več tveganih osebnostnih lastnosti, je pogosteje pod stresom. Sem sodijo samovrednotenje po dosežkih, perfekcionizem, impulzivnost, težave pri postavljanju in ohranjanju meja in težave pri prepuščanju nadzora. Menedžerji, ki sebe vrednotijo predvsem po dosežkih, potrebujejo zunanja priznanja in se zato nenehno (deloholično) trudijo zanje. Že sam strah pred neuspehom je zanje lahko močan stres. Perfekcionisti od sebe in drugih pričakujejo preveč in so zato pogosto razočarani. Tisti, ki se hitro navdušijo in hitro razočarajo, lahko zaradi tega sprejemajo manj premišljene oziroma bolj tvegane odločitve. Pod stalnim stresom so tudi tisti, ki težko postavljajo in ohranjajo meje: postavljajo zahteve, delegirajo delo ali rečejo »ne«, saj te značilnosti zelo ovirajo vodenje in delegiranje. Prav tako doživljajo veliko stresa tisti, ki težko zaupajo drugim in zato poskušajo vse nadzorovati.

▶▶ Najpogostejša znamenja izgorevanja so izgubljanje energije in motivacije, težave s spominom in koncentracijo, anksiozni in depresivni simptomi ter nihanje samopodobe, ki se lahko stopnjujejo do psihičnega zloma.

Izgorevanje se po navadi začne, kadar notranje prisile (biti perfekten, zaslužiti si priznanje, zadovoljiti pričakovanja drugih, imeti vse pod nadzorom, narediti več kot drugi ...) sovpadejo z zunanjimi zahtevami. Take okoliščine doživljamo kot izrazito stresne in deloholika lahko poženejo v izgorevanje. Pri menedžerjih je tveganje, da notranje prisile sovpadejo z zunanjimi pritiski, zelo veliko, saj njihovo delo zahteva pogoste stike z ljudmi in njihovimi pričakovanji ter usklajevanje različnih in neredko nasprotujočih si zahtev (lastnikov, strank, zaposlenih ...). Skoraj vsak trenutek se soočajo s tem, da je kdo nezadovoljen z njimi ali jezen nanje, in so zato pogosto tarča kritik. Prav tako so v nenehnem tekmovanju: s konkurenti, kolegi, neredko pa tudi sami s seboj. Pričakovanja lastnikov in zaposlenih so po navadi res velika, in če ta sovpadejo še s (pre)velikimi pričakovanji menedžerja do samega sebe, se lahko hitro pojavi strah, da ne bi razočarali, kar vodi v pretirano delo in izčrpavanje.

▶▶ Pričakovanja lastnikov in zaposlenih so po navadi res velika, in če ta sovpadejo še s (pre)velikimi pričakovanji menedžerja do samega sebe, se lahko hitro pojavi strah, da ne bi razočarali. To vodi v pretirano delo in izčrpavanje.

▸ Tako pravi dr. **Andreja Pšeničny** z Inštituta za razvoj človeških virov.

Kako naj menedžer prepozna posledice stresa in kako naj takrat ravna?

Že sam občutek, da smo pogosto ali stalno pod stresom oziroma da večino časa veliko ali preveč delamo, je lahko znamenje za alarm, saj to stanje lahko slej ko prej pripelje do bolezenskih simptomov izgorevanja, telesnih ali psihičnih. Prva znamenja so navadno manj opazna: občutek prenapetosti, stalne utrujenosti, zmanjšane koncentracije, razdražljivost, povečevanje storilnosti, odpor do dela in ljudi ter podobno. Če ta znamenja prezremo, se lahko začne pojavljati tesnoba, zaskrbljenost, ki se neredko stopnjuje do srčnemu napadu podobnih paničnih napadov. Če tudi ta znamenja prezremo, se lahko stopnjujejo do psihofizičnega zloma – adrenalne izgorelosti.

Ali so menedžerji pripravljeni priznati, da so pod hudim stresom oziroma da so že izgoreli?

Veliko menedžerjev je prepričanih, da deloholizem pomaga graditi kariero, torej če veliko časa namenijo delu. Pri tem pa zamenjujejo deloholizem in zavzetost za delo. Deloholik dela iz strahu: da ni perfekten, da ne zadovolji pričakovanj, namesto drugih, ker jim ne zaupa, ker ne zmore reči ne ... ter je pri tem pod stresom in se izčrpava. Zavzetega za delo pa delo veseli in zanima. Skoraj polovica tistih, ki kažejo znamenja izčrpanosti s pretiranim delom, vzdržuje distanco do ljudi, tudi družine, saj ne zmore prave bližine in intime. Za velik delež menedžerjev tudi velja, da od sebe pričakujejo, da bodo zmogli res veliko, skoraj vse, zato se težko sprijaznijo s svojimi mejami: da so utrujeni, da česa ne zmorejo, da potrebujejo počitek ... Pogosto ignorirajo opozorilna znamenja in jih doživljajo kot slabost, ki si je ne smejo dovoliti. Zato pogosto ukrepajo in poiščejo pomoč kasneje kot drugi, šele takrat, ko so tik pred zlomom ali ga že doživijo.

Kakšne so posledice izgorevanja?

Izgorelost je motnja, ki vedno prizadene psiho, pogosto pa tudi telo. Zanjo je značilnih vrsta simptomov. Prvi in najbolj tipičen kazalec za to motnjo je deloholizem. Najpogostejša znamenja so izgubljanje energije in motivacije, težave s spominom in koncentracijo, anksiozni in depresivni simptomi ter nihanje samopodobe, ki se lahko stopnjujejo do psihične zloma. Na telesni ravni najprej oslabi imunski sistem, pojavijo se motnje spanja in prebavne motnje. Z izgorevanjem je pogosto povezan tudi metabolični sindrom (stresna debelost). Težave s krvnim tlakom pa lahko pripeljejo celo do infarkta ali možganske kapi.

Kaj svetujete vsem tistim menedžerjem, ki so morda vendarle spoznali, da njihova pretirana predanost delu lahko vodi do izgorelosti?

Najprej naj poskusijo sami uravnotežiti razmerje med obremenitvami in razbremenitvami, saj velja pravilo, da je treba s povečevanjem obremenitev ustrezno povečevati tudi počitek in aktivnosti, ki nas razbremenijo. Ni dovolj samo rekreacija, potreben je tudi počitek, spanje! Bolj dosledno naj pretehtajo prioritete in postavljajo meje glede obveznosti. Ločiti je treba med pomembnimi in nepomembnimi ter nujnimi in manj nujnimi obveznostmi. Postavijo naj tudi mejo med delovnim in prostim časom. Če ti ukrepi ne pomagajo ali če je testiranje pokazalo, da so kandidati za izgorelost, bi svetovala, da se vključijo v preventivne programe ali pa s pomočjo poslovnega trenerja (coacha) oblikujejo strategije za ustrezno razporejanje obveznosti, spopadanje s stresnimi situacijami in nadomeščanje storilnosti z učinkovitostjo. Boljše veščine lahko zmanjšajo vpliv tveganih delovnih lastnosti. Če pa se deloholizem in znamenja izčrpavanja navzlic temu nadaljujejo ali se krepijo, naj poiščejo pomoč pri strokovnjaku, psihologu oziroma psihoterapevtu. Enako bi svetovala tudi tistim, ki so preobremenjeni zaradi trenutnih objektivnih okoliščin in so delovno izčrpani. ●

Z močjo hrane proti stresu

Ta tempo me bo uničil. En otrok se navaja na vrtec, drug ne zmore šolskih obveznosti brez moje ali moževe pomoči, v podjetju bi hoteli, da dosežem boljše rezultate čez noč ... Ko se zbudim, je prva misel, kaj vse moram narediti in kako bova z možem uskladila šolske in popoldanske obveznosti otrok, domača opravila ... V pisarni so nekateri že na pomirjevalih. Mene bi bolj zanimala kakšna naravna rešitev, če obstaja. Alenka R.

Stres, naglica in obremenitve so v sodobnem življenju vsakodneven sopotnik. Zaznamo jih kot popuščanje psihične in fizične kondicije v obliki telesnih, čustvenih in vedenjskih znamenj. Žal se temu ne moremo izogniti, lahko pa poskušamo razmere obvladati in si na naraven način pomagati sami.

Stres kontrol je prehransko dopolnilo, ki je povsem naravnega izvora. Kapsule Stres kontrol vsebujejo suhi izvleček korenine Rhodiola rosea. Glavni učinkovini te korenine sta salidrozid in rosavin, ki sta adaptogeni snovi. Organizmu pomagata pri prilagajanju na neugodne zunanje in notranje vplive (stres, mraz) ter tako povečata odpornost organizma proti stresu.

Salidrozid najdemo v različnih vrstah rodu Rhodiola kakor tudi v številnih rastlinah zunaj tega rodu. Rosavin pa je značilen samo za Rhodiolo roseo, zato je pomembno, da so izvlečki standardizirani v razmerju trije odstotki rosavina in en odstotek salidrozida, kar smo dosledno upoštevali pri pripravi kapsul Stres kontrol.

Klinične študije so potrdile, da ima Rhodiola rosea širok spekter blagodejnih lastnosti. Deluje antistresno, izboljša fizično sposobnost in splošno počutje, blaži kronično utrujenost, ima tudi antioksidativni učinek.

Priporočamo eno do dve kapsuli na dan z minimalno dvema decilitroma tekočine, najbolje pred zajtrkom. Preventivno jih lahko uživamo dlje časa ali po potrebi pred stresnimi situacijami.

Stres kontrol ne vsebuje konzervansov, arom in barvil ter nima dodanega sladkorja.

Jana Potokar,
vodja razvoja v Medexu

Stres, naš vsakdanji izziv

Stresorji povzročajo porušenje ravnovesja v našem telesu in tudi tako imenovano zakisanost organizma

Kronična utrujenost, slaba volja, tesnobnost, vnetja in bolečine so posledica dolgoletnega rušenja energetskega ravnovesja, ki ga povzročajo stresorji. Te vsak dan prejemamo iz okolja, nezdrave prehrane, prehudega fizičnega napora, pojavljajo pa se tudi zaradi velikih umskih obremenitev ali hujših čustvenih šokov.

Stresorji tako povzročajo rušenje ravnovesja v tvorbi ATP – energije in sprotnega odstranjevanja škodljivih prostih radikalov (ROS, Reactive Oxygen Species). Temu pojavu pravimo oksidativni stres ali tudi hipoksičnost ali zakisanost organizma.

Naše telo je sestavljeno iz več deset milijard celic, ki so si v svojem osnovnem delovanju popolnoma enake. Oksidativni stres v vseh celicah organizma povzroča energetsko izčrpavanje in preoblikovanje encimov, hormonov, protiteles in veliko drugih snovi, ki sodelujejo v gradnji in delovanju celic. Tako preoblikovane molekule niso več uporabne. Ko jih celica začne kopičiti v obliki celičnih smetnjakov ali ko jih nalaga v medceličnem prostoru, potem postanejo celo škodljive. Zavirajo normalno delovanje celic, povzročajo njihovo odmiranje ali nekontrolirano razmnoževanje. To pa vodi v degenerativne procese organov, kronična obolenja, hitrejše staranje organizma, avtoimune bolezni in razvoj raka.

Otresite se posledic stresa

Znanost vedno bolj dokazuje, da je degeneracija, staranje celic in s tem staranje organizma, odvisna od sposobnosti celic za upravljanje oksidativnega stresa. Čim uspešnejša je celica pri »nadzoru« oksidativnega stresa, oblikovanju celičnih smetnjakov, toliko počasnejši je proces degeneracije in toliko mlajši in vitalnejši je organizem.

V tujini strokovnjaki pri kroničnih obolenjih, raku in avtoimunih boleznih, revitalizaciji in pomlajevanju že desetletja uporabljajo kisik (kisikove komore, kisikove maske, invazivno obliko ventilacije krvi s kisikom).

Veliko cenejša in vsakemu dostopna je zdaj tudi pri nas na voljo zaščitena koloidna raztopina Cellfood (v sledovih 78 mineralov globokomorskih sedimentov, 17 aminokislin, 34 encimov rastlinskega izvora skupaj z biološko dobrim kisikom), ki je najbolje prodajano prehransko dopolnilo za oksigenizacijo, razstrupljanje in nutrifikacijo celic. Že več kot 42 let v 90 državah sveta s povsem naravnimi snovmi pomaga zagotoviti vse potrebno za temeljne celične procese.

Letos objavljeni rezultati mednarodnih raziskav eritrocitov, limfocitov in endotelija potrjujejo zaščitno antioksidativno delovanje Cellfooda, ki omogoča preprečevanje in odpravljanje številnih fiziopatoloških simptomov, povezanih z oksidativnim stresom in hipoksijo, od staranja, anemije pri športnikih, fibromialgičnega sindroma z nevarnostjo srčnih in krvo-žilnih zapletov do nevrodegenerativnih nepravilnosti in razvoja raka. Lani je Cellfood prejel nagrado onkoloških bolnikov ZDA in Kanade. ●

CELLFOOD
since 1969

ZDRAVO SRCE
F3 PRILOGA
Napovedujemo posebno prilogo
ZDRAVO SRCE
Iz vsebine:
- *Mednarodni dan srca: zakaj so bolezni srca in ožilja na prvem mestu obolevanja prebivalcev razvitega sveta*
- *Atrijska fibrilacija oz. najpogostejša motnja srčnega ritma postaja vse večja nadloga sodobnega človeka*
- *Kaj srcu škodi in kaj koristi: kako naj se gibamo, kaj naj jemo in kakšen naj bo naš način življenja*
- *Avtomatski srčni defibrilatorji: pomoč ob nenadnem zastoju srca*

Izid priloge:
30. septembra 2011
Informacije za oglaševanje:
Ksenija Zajec,
tel.: (01) 30 91 566, ksenija.zajec@finance.si
Finance [DODAJAMO VREDNOST]

F3 Zdrav manager je oglasna priloga časnika Finance.
Urednik oglasnega uredništva: Branko Žnidaršič
Urednik priloge: Manja Pušnik, tel.: (01) 30 91 574 manja.pusnik@finance.si
Trženje: Luka Vravnik, tel.: (01) 51 308 25 E-pošta: luka.vravnik@finance.si
Prelom: Finance
Lektoriranje: Julija Klančišar

ZDRAVO SPANJE
F3 PRILOGA
Napovedujemo posebno prilogo
ZDRAVO SPANJE
Izid priloge:
5. oktobra 2011
Informacije za oglaševanje:
Klemen Koštrun,
tel.: (01) 513 08 26,
klemen.kostrun@finance.si
Finance [DODAJAMO VREDNOST]