

## IZGORELOST

# Kdaj po STROKOVNO POMOČ?

Poznate občutek, ko se dolgotrajni, kronični utrujenosti, ki ne izzveni niti med daljšim dopustom, pridružijo še občutek tesnobe, panični napadi, izguba motivacije in nihanje razpoloženja? Našteto lahko pomeni, da ste bolni – izgoreli. Prav je, svetuje psihoterapevtka dr. Andreja Pšeničny z Inštituta za razvoj človeških virov, da v takem primeru poiščete strokovno pomoč.

MAJA FURMAN, FOTO: THINKSTOCK

## ■ UTRUJENOST ŠE NI IZGORELOST

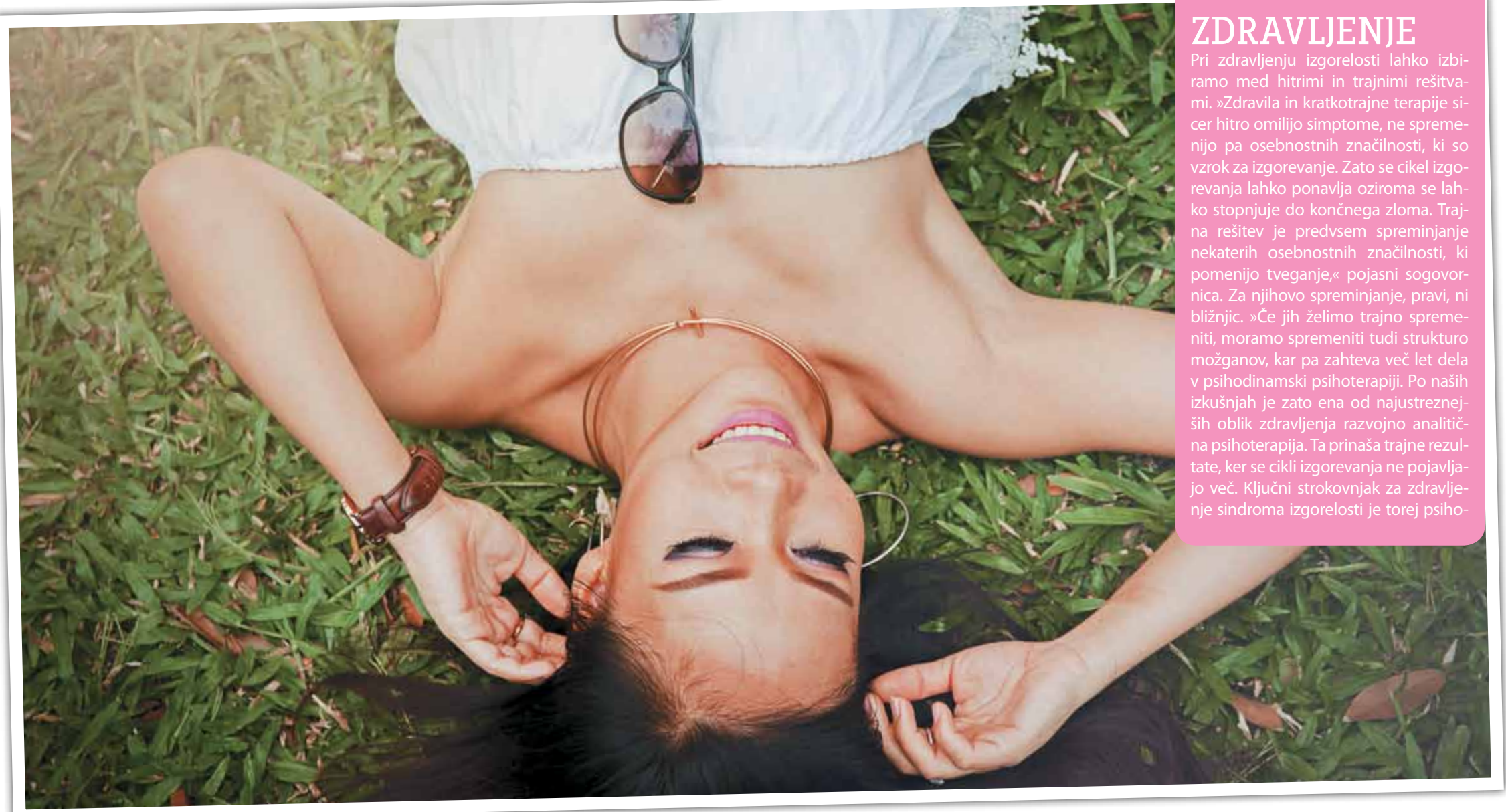
»Pogosto slišimo izjave, da je nekdo pregorel, pa govori le o močnejši utrujenosti, odporu do dela ali naveličanosti. Tako kot ni vsaka žalost že depresija, tako tudi nista vsaka izčrpanost in odpor že izgorelost. Treba je razlikovati med delovno izčrpanostjo in sindromom izgorelosti. Delovna izčrpanost je normalna posledica dolgotrajnega intenzivnega dela, sindrom izgorelosti pa je resna psihična motnja. Kadar zgoraj naštetih znakov ob kronični utrujenosti ni, govorimo o delovni izčrpanosti,« pojasnjuje sogovornica.

Dodaja tudi, da tvegane osebnostne značilnosti za izgorelost prinesemo iz otroštva, saj »starši, ki ne zmorejo svojih otrok brezpogojno ljubiti, izkazujejo ljubezen le, ko otroci zadostijo njihovim pričakovanjem. Na ta način otroku sporočajo, da ni dober, če ne zadovolji njihovih pričakovanj. Otroku zato začne sebe vrednotiti po dosežkih in pohvalah, saj se najbolj boji čustvene zavr-

nitve staršev. Začne se pretirano dokazovati, najprej v šoli, nato pri delu, v partnerstvu, starševstvu itd.«

## ■ ■ ■ BOLEZEN SODOBNEGA ČASA?

»Do izgorevanja pride, kadar sovpadajo zunanje prisile z notranjimi. Živimo v svetu, v katerem štejejo dosežki, dobiček ... za vsako ceno in v katerem se zdi, da je vsak človek, torej tudi vsak odnos zamenljiv. Tudi medosebni odnosi pogosto, žal, temeljijo le na zadovoljevanju potreb. Ljudje, ki so rasli ob starših, katerih ljubezen so dobili, samo če so bili pridni in uspešni, razvijejo kompulzivno obliko delavnosti – deloholizem. V medosebnih odnosih taki ljudje tudi vzajemnost nadomestijo s pretirano angažiranostjo in skrbjo za druge,« še pojasnjuje dr. Pšeničnyjeva. Pove tudi, da so ključni vzrok za izgorelost tudi nekatere tvegane osebnostne značilnosti, »predvsem nizko samovrednotenje in neučinkovite meje. Zunanji kazalniki teh značilnosti so običajno perfekcionizem, deloholizem, močna čustvena ranljivost, zlasti na kritike, strah pred zavrnitvijo ali izgubo naklonjenosti ter pretirano angažiranje in dokazovanje. Pravimo, da je njihovo vrednotenje odvisno od dosežkov in od pohval. Zato se angažirajo čez vse meje – pri delu (pretirana storilnost), v odnosih (intenzivna čustvena angažiranost in skrb za druge), v šoli, pri športu itd. Pri takem vedenju se ljudje psihofizično in čustveno izčrpavajo.«



## ZDRAVLJENJE

Pri zdravljenju izgorelosti lahko izbiramo med hitrimi in trajnimi rešitvami. »Zdravila in kratkotrajne terapije sicer hitro omilijo simptome, ne spremenijo pa osebnostnih značilnosti, ki so vzrok za izgorevanje. Zato se cikel izgorevanja lahko ponavlja oziroma se lahko stopnjuje do končnega zloma. Trajna rešitev je predvsem spreminjanje nekaterih osebnostnih značilnosti, ki pomenijo tveganje,« pojasni sogovornica. Za njihovo spreminjanje, pravi, ni bližnjic. »Če jih želimo trajno spremeniti, moramo spremeniti tudi strukturo možganov, kar pa zahteva več let dela v psihodinamski psihoterapiji. Po naših izkušnjah je zato ena od najustreznejših oblik zdravljenja razvojno analitična psihoterapija. Ta prinaša trajne rezultate, ker se cikli izgorevanja ne pojavljajo več. Ključni strokovnjak za zdravljenje sindroma izgorelosti je torej psiho-

## ■ ■ ■ VESELJE IN STRAST

Kako pomembno vlogo imata veselje in užitek do dela in življenja, mi sogovornica slikovito ponazori: »Kako bomo doživljali svoje delo, je močno odvisno od nas. Spomnimo se zgodbe o Tomu Sawyerju in barvanju ograje. Tomu delo ni dišalo. Ker pa je prijateljem, ki so prišli mimo, kazal, da pri tem uživa, so ga vsi prosili, ali mu lahko pomagajo, in mu na koncu celo plačali, da so lahko delali. Ločiti je treba zavzetost za delo in deloholizem. Zavzete za delo to veseli, delajo veliko, a s strastjo in radovednostjo. Motivira jih občutek zadovoljstva, ko delajo. Deloholiki pa so pretirano storilnostni iz strahu, torej zaradi notranje prisile. In to lahko vodi v izgorevanje.«

Pomembno je, da skrbimo zase, da spremljamo stvari, ljudi in delo, pri katerih se počutimo dobro. To pogosto vključuje tudi postavljanje meja in odločen 'ne', če čutimo, da je tako bolje za nas. Tudi pretirana

želja po ugajanju in razdajanje namreč lahko povzročata občutek stresa, ki je eden od sprožilcev izgorelosti. »Če težko postavljamo meje v odnosih, nam bodo zahteve in želje drugih, na primer strank in družine, pomenile mnogo večji stres kot nekomu, ki to počne brez večjih težav. Človek s stabilnim samovrednotenjem bo kritiko doživel kot priložnost za učenje, drugega, ki je zadovoljen s sabo le, če je vse perfektno, pa bo enaka kritika povsem zrušila. Stres je torej le sprožilec izgorelosti, vzroki pa so v človeku samem. Kaj bomo doživeli kot stres, je najbolj odvisno od naših osebnostnih značilnosti, te pa od naših preteklih izkušenj,« še pojasni dr. Pšeničny.

## ■ ■ ■ ■ URAVNOTEŽENOST

Doktorica Pšeničny poudarja, da je za zdravo in zrelo osebnost treba harmonizirati tri življenjska področja: delo, ki naj vključuje ustvarjalnost in zavzetost, ljubezen s kako-

voznimi odnosi in igro, ki naj nas sprosti. »Našteto pomeni tudi vir motivacije in zadovoljstva. Delo nam daje občutek samozaupanja in kompetentnosti, medosebni odnosi nam dajejo občutek bližine, intimnosti in sprejetosti, oboje skupaj pa podpira občutek varnosti. Čas za sprostitve pa postavi v ospredje tisto, kar nas zabava in veseli in pomaga zadržati igrivost in neobremenjenost. Vse to varuje pred izgorelostjo,« pojasnjuje. Pomembno je še, da si postavljamo zdrave meje in uresničljive cilje. »Tudi če nimamo znakov izgorevanja, bi bilo smiselno preveriti, ali v sebi nosimo več osebnostnih značilnosti, ki pomenijo tveganje za izgorevanje,« še svetuje psihoterapevtka. Te lahko preverimo s testiranjem na spletni strani Inštituta za razvoj človeških virov. »Tudi če smo 'le kandidati' za izgorevanje, bi bilo dobrodošlo poiskati psihoterapevtsko pomoč, da bi preprečili proces izgorevanja,« sklene sogovornica. ■