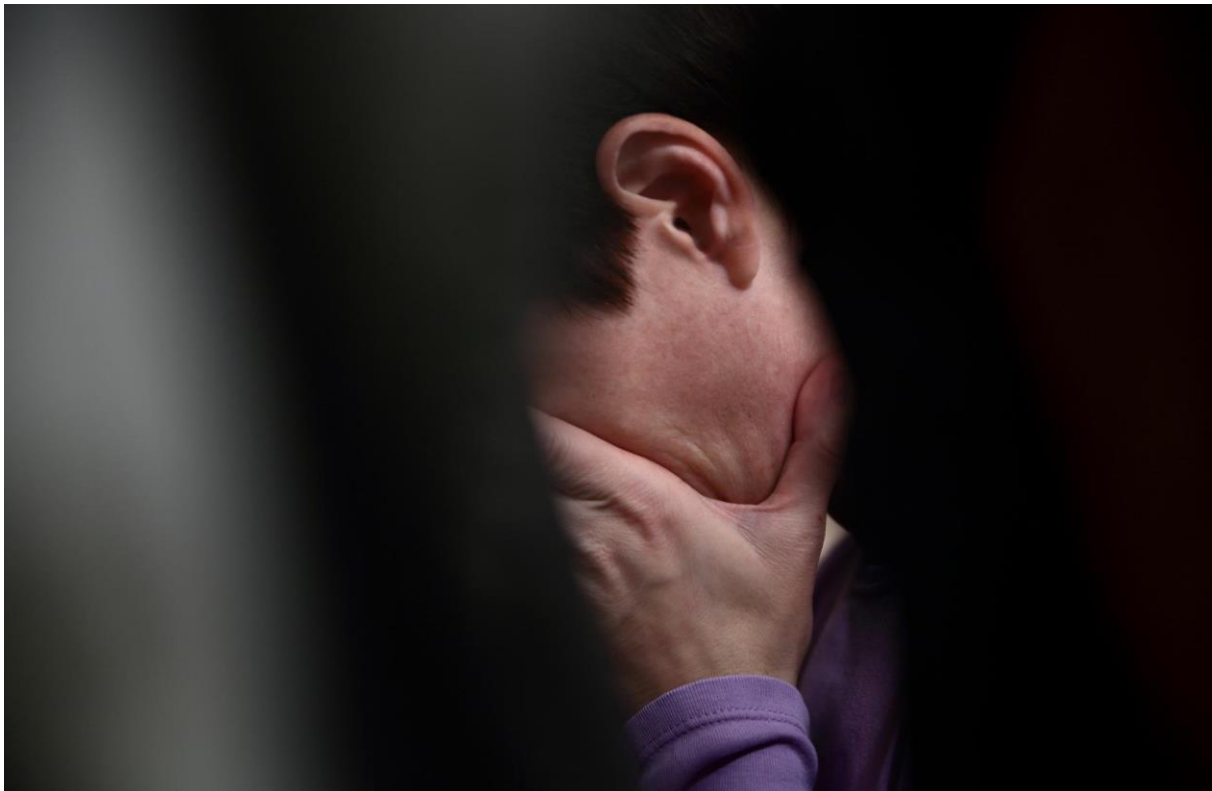


# Se hvalite, da delate cele dneve? Goreti za službo in izgoreti

Zavzetost za delo ni isto kot deloholizem, ki vodi v izgorelost. Ta najbolj ogroža menedžerje in samozaposlene, ženske bolj od moških.

Ljudje, ki se hvalijo, da delajo cele dneve, imajo resno težavo. To jih lahko pripelje ne le do izčrpanosti in izgorevanja, ki predstavlja fizični kolaps zaradi deloholizma, gnanja preko meja, da bi zadovoljili lastna ali zunanja pričakovanja in dosegli pohvalo, temveč tudi do izgorelosti, psihofizičnega zloma, ki je posledica izčrpanja. Približno polovica delovno aktivnega prebivalstva v Sloveniji kaže znake izčrpanosti, izgoreva jih 25 do 30 odstotkov, je potrdila raziskava Inštituta za razvoj človeških virov. Osem odstotkov ljudi doživi skrajno stopnjo, torej izgorelost, kar Slovenijo uvršča ob bok drugim evropskim državam. Medtem ko so nastavki za izgorelost v človeku, v njegovi psihopatološki nravi, saj strokovnjaki menijo, da gre za duševno motnjo in je zunanje okolje le sprožilec, izgorelost velja za neke vrste tabu, stanje, ki ga je bolje zamolčati. Tudi delodajalci zanjo ne kažejo pravega razumevanja. Čeprav izgorelost stane milijarde evrov in izgubljenih delovnih ur.



**FOTO:ANDREJ PETELINŠEK**

Znaki izgorevanja so deloholizem, frustriranost, upadi energije, nesprečnost, tesnoba, negativizem, panični napadi, depresivnost ...

## Vrednotenje sebe po dosežkih

"Izgorelost najbolj ogroža menedžerje in samozaposlene, sledijo strokovnjaki v zdravstvu in drugih naravoslovnih poklicih. V vseh teh poklicih so ženske bolj ogrožene od moških," izpostavlja dr. **Andreja Pšeničny**, psihoterapevtka in vodja Inštituta za razvoj človeških virov, ki se opira na omenjeno raziskavo med letoma 2013 in 2015. "Da bi postali poklicno uspešni, še zlasti pa dosegli vodilna mesta, so potrebne delavnost, vztrajnost, odgovornost in težnja k odličnosti. Kandidati za izgorelost v sebi nosijo pretirane oblike teh lastnosti in se vrednotijo po dosežkih. Posledica so strahovi in tesnobe, s katerimi se stalno spopadajo: (pre)velik strah pred kritiko, pred zavrnitvijo, pretiran občutek odgovornosti, (pre)velika introvertnost." Predimenzionirane oblike teh lastnosti se navzven kažejo kot deloholizem, perfekcionizem, nezmožnost reči ne. Dolgo lahko pomagajo dosegati zelo visoke delovne cilje. Razlike pa se pokažejo v obremenilnih, stresnih okoliščinah. "Izčrpanemu človeku začnejo upadati delovne kapacitete in zato tudi delovni dosežki. Pri ljudeh brez notranjih prisil zmanjšani delovni dosežki ne ogrozijo občutka lastne vrednosti in varnosti, zato zavrnejo nove obremenitve, se skušajo odpočiti in si nabrati novih moči," pojasni psihoterapevtka. "Pri kandidatih za izgorelost pa se zamajata prav samovrednotenje in občutek varnosti, kar budi vse hujšo tesnobo in občutke nuje. Da bi ju zmanjšali, se poskušajo le še bolj truditi, deloholizem in perfekcionizem se stopnjujeta. Zatečejo se v storilnost, manj ko so zaradi utrujenosti učinkoviti, bolj povečujejo število delovnih ur. Sledita vse hujša izčrpanost in vse hujša tesnoba, ki se ji sčasoma pridružijo še panični napadi in depresivnost, vse do končnega zloma - izgorelosti."

Približno polovica delovno aktivnega prebivalstva v Sloveniji kaže znake izčrpanosti, izgoreva jih 25 do 30 odstotkov. Osem odstotkov ljudi doživi skrajno stopnjo, torej izgorelost, kar Slovenijo uvršča ob bok drugim evropskim državam. Izgorelost velja za neke vrste tabu, stanje, ki ga je bolje zamolčati. Tudi delodajalci zanjo ne kažejo pravega razumevanja.

## Popolna ženska doma in v službi

In zakaj ženske močneje izgorevajo? "Ker skušajo biti popolne na več področjih hkrati, tako delovnih kot zasebnih, kar nujno vodi v samoizčrpavanje," Andreja Pšeničny omenja dvojno, notranjo bremenitev, ki je najbrž tudi posledica vzgojnih zapovedi. "Notranja prisila in strahovi so vzrok izgorevanja tudi pri samozaposlenih, ki nimajo zunanjega nadrejenega, ki bi se ga bali in zaradi njega pretiravali z delom, a to vseeno počnejo."



**FOTO:ANDREJ PETELINŠEK**

Intenzivna aktivnost na več področjih hkrati je do izgorelosti pripeljala tudi **Bernardo Škrabar**, direktorico Detektivsko-varnostne agencije. Poleg raziskovanja (notranjih) tatvin, bolniških odsotnosti, alkoholiziranosti zaposlenih, zavarovalniških in drugih preiskav pretežno za podjetja in javno upravo je Škrabarjeva še mati, ki se je vpisala na doktorski študij. "V tem poklicu fiksnega delovnega časa ni. Dosegljiv si 24 ur na dan. Ko ima stranka problem, moraš takoj urgirati. Ko sem začela lastni posel, sem bila sama in si nisem mogla privoščiti odsotnosti, dopusta," opisuje obremenjujoč vsakdan in priznava: "Deloholik sem, težko se ustavim." Takšen dolgotrajni ritem jo je utrudil, nato pokosil. "Čez noč me je odrezalo. Nekega jutra mi je ob misli, da bi morala na delo, šlo na bruhanje. Ničesar se nisem mogla lotiti. Prisiljena sem bila oditi k zdravniku, diagnoza je bila akutna faza izgorelosti," Škrabarjeva pripoveduje in še pravi, da je okrevanje trajalo pol leta. Po dveh ali treh mesecih je sicer že začela delati. Reorganizirala je delo, razdelila več nalog sodelavcem, več časa namenila zasebnosti. Spreminjanje osebnostnih lastnosti pa je težje.

#### **Vloženih 1000 evrov da 3000**

Po oceni Inštituta za produktivnost naj bi stroški zaradi stresa in posledične odsotnosti z dela znašali okoli 1300 evrov letno na delovno aktivnega Slovenca. Fundacija MIND pa je izračunala, da naj bi vsakih 1000 evrov porabljenih za motiviranost in zdravje pri delu prineslo dodatnih 3000 evrov zaradi večje produktivnosti.

### **Delodajalec ni dobra mati, noče slišati besede ne**

"V številnih podjetjih in inštitucijah kakšne večje solidarnosti med delodajalci in zaposlenimi ni (več), zato je pričakovanje, da se bo delodajalec vedel kot dobra in razumevajoča mati,

nerealno," o tem, kako delodajalci obravnavajo izgorelost in izčrpanost, razmišlja Andreja Pšeničny. "Če se bomo delovno izčrpali in izgoreli, nas bo zamenjal z drugim, s takim, ki zna bolje paziti nase. Za svoje zdravje smo odgovorni sami in ne naši nadrejeni, ki bodo pač več dela naložil tistim, ki ne bodo znali reči ne. Pri tem nam ne morejo pomagati niti zdravniki. Vedo namreč, da se bo človek, ki ne bo spremenil svojih tveganih osebnostnih lastnosti in prisil skozi proces psihoterapije, po bolniški odsotnosti spet začel pretirano truditi in zato izgorevati."