

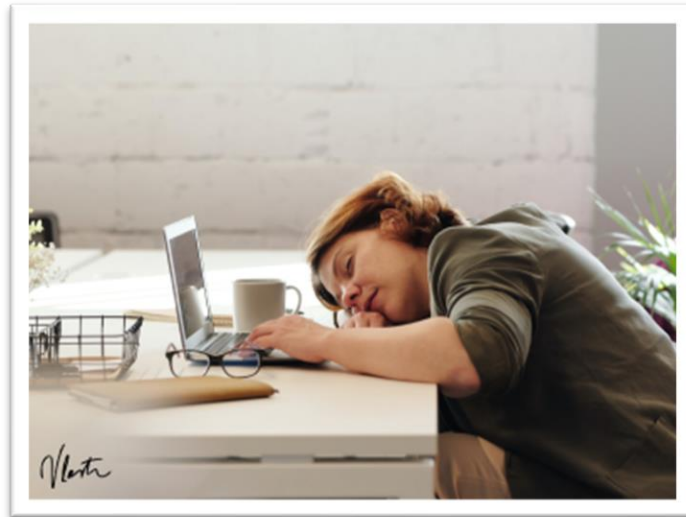
IZGORELOST



Promocija zdravja na delovnem mestu MV

IZGORELOST IN 3 STVARI, KI JIH JE DOBRO VEDETI O NJEJ

Izgorelost doživlja mnogo ljudi – z njo se sreča kar **četrtna populacije**, vendar za stanje svoje fizične, čustvene in duševne izčrpanosti, ne najde pravega vzroka. Izgorelost **zmanjšuje produktivnost** in **jemlje veliko energije**, zato morda tudi vi v sebi čutite, da ste vedno bolj nemočni, nemotivirani in živite z občutkom, kot da nimate več kaj dati.



Slika 1: Ženska je izgorela zaradi preobremenjenosti in čustvene izčrpanosti. Učinkovito pomoč, ki ji že mnogim pomagala premagati izgorelost je našla na EFT terapiji.

Obstaja pa način, da se spet počutite dobro kot nekoč in da boste spet lahko normalno funkcionirali.

Zadovoljni boste s tem, ko boste:

- bolj učinkoviti in produktivni
- lažje opravljali svoje družinske in službene dolžnosti
- razbremenjeni negativnih posledic stresa
- polni zagona, motivacije in upanja
- odpravili izgorelost.

1. Zavedajte se, od kod izvira izgorelost

Izgorelost povzroča pretiran in dolgotrajen stres. Pojavi se takrat, kadar smo preobremenjeni in čustveno izčrpani. Izgorelost tako izvira iz dejstva, da ste v svojem življenju **doživeli veliko težkih dogodkov**, ki so v vas pustili posledice in vas močno **čustveno** in **duševno izčrpali**. Stres se je na nek način nakopičil v vas. Počutite se, kot bi bile zahteve življenja večje od vaših moči. Poleg tega je v vas verjetno nakopičeno še mnogo neprijetnih občutkov, večinoma iz otroštva.

Neprijetni občutki, ki jih čutite v sedanjosti, so lahko identični tistim, ki ste jih občutili kot otroci. Če se želite teh neprijetnih občutkov, ki jih čutite danes osvoboditi, morate najprej potolažiti otroka v sebi.



Slika 2: Slika prikazuje žensko, ki je potolažila otroka, ki ga nosi v sebi. S tem je iz sebe očistila te iste neprijetne občutke, ki jih je doživljala kot otrok.

Pri moških se **pogosto** zgodi, da so kot otroci bili velikokrat žalostni, a jim te žalosti nihče ni pomagal predelati. V slovenskih družinah **žalost pri dečkih** ni bila dovoljena, podobno kot ni bila dovoljena **jeza pri deklicah**.

K vsemu stresu, ki se je tekom let nalagal v vas, pa se potem pridružijo še zahteve v družini, v šoli, v službi, naporni partnerski odnosi,... in naše telo nam želi sporočiti, da nikakor ne more več in da je nekaj treba narediti...

1.1. Kaj sploh je izgorelost

Izgorelost je stanje **čustvene, duševne** in pogosto tudi **fizične izčrpanosti**. Do izgorelosti najpogosteje privedejo težave v službi, vsekakor pa izgorelost lahko izzovejo tudi težave na drugih področjih našega življenja, kot so medsebojni in partnerski odnosi, starševstvo,...

Izgorelost je duševna motnja, ki je posledica naše **nezmožnosti postavljanja zdravih meja** našemu pretiranemu delovnemu udejstvovanju, deloholizmu in pretiranemu čustvenemu angažiranju.

Nastane kot rezultat naše **notranje prisile in naravnosti**, da **“moramo”**. Vedno nekaj **“moramo”**, hkrati pa pozabljamo nase in na svoje potrebe.

1.2. Znaki in simptomi izgorelosti

Znaki in simptomi izgorelosti se kažejo v **slabem fizičnem počutju**. Ljudje potožijo, da imajo pogoste:

- glavobole
- slabost
- bolečine v mišicah.

Pogosto potožijo tudi, da imajo težave z nespečnostjo in da so zelo utrujeni.

Znake in simptome izgorelosti lahko prepoznamo tudi v **načinu čustvovanja in razmišljanja**. Kažejo se v:

- čustveni izčrpanosti
- jokavosti
- žalosti
- depresivnemu razpoloženju



Slika 3: Ženska, ki v izgorelosti trpi zaradi depresivnega razpoloženja.

- tesnobi
- razdražljivosti
- povečani napetosti
- nezmožnosti koncentracije
- brezupu
- občutkih krivde in nemoči
- občutku manjvrednosti
- nizkem samospoštovanju
- slabi samopodobi.

Izgorelost se pri ljudeh kaže v pomanjkanju energije in utrujenosti, kar vodi do pomanjkanja volje do dela in zanimanja za dejavnosti, ki so jih prej radi počeli v svojem prostem času.

Na življenje zrejo z razočaranostjo, dolgočasnostjo in zdi se, kot da so se vdali v usodo.

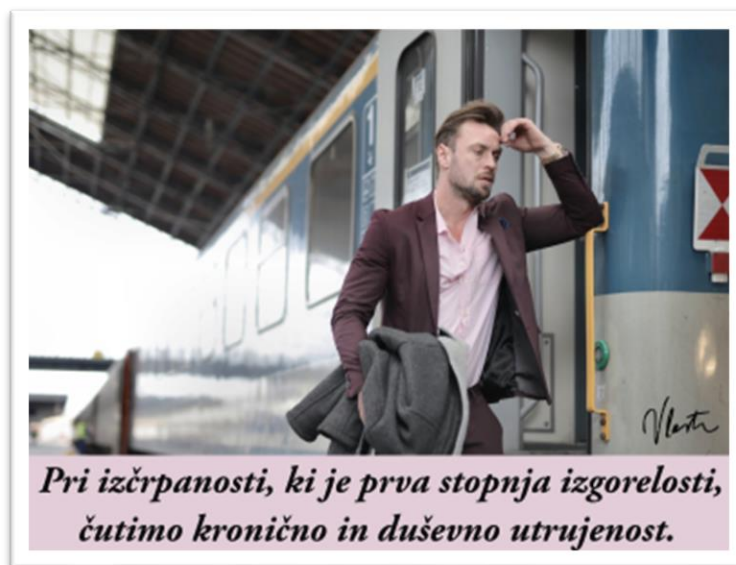
Pri svojem delu lahko postanejo površni. Uživajo povečano količino kofeina, alkohola, tobaka in tudi prepovedanih substanc. V njihovem vedenju pa je zaznati tudi impulzivnost in hiperaktivnost.

1.3. Stopnje izgorelosti

Poznamo tri stopnje izgorelosti, in sicer:

1.3.1. Prva stopnja izgorelosti – IZČRPANOST

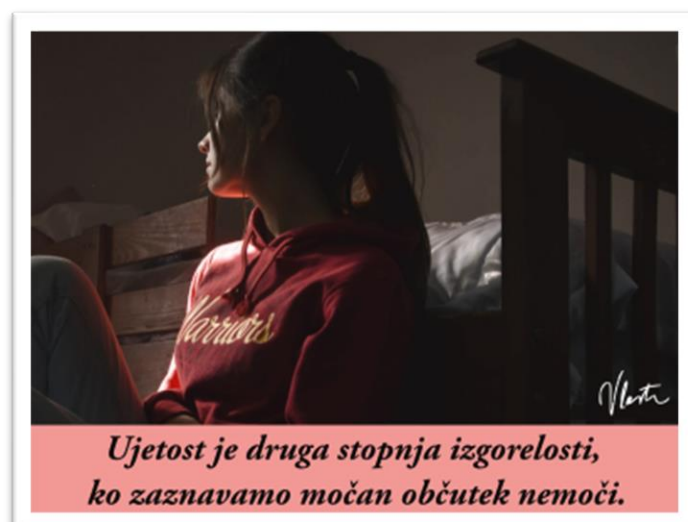
Za ljudi, ki so na poti k izčrpanosti, je značilen deloholizem in/ali čustveno udejstvovanje ter utrujenost. Izgorevanje prepoznamo po **kronični utrujenosti**, čeprav posameznik občutek izčrpanosti v sebi potlači in zanika. Ker se utrujenost veča, produktivnost pa manjša, jo posameznik skuša prekriti s pretiranim delom. Prednost imajo potrebe drugih ljudi, osebnih meja pa posameznik ne pozna. Posledično trpi za **duševno utrujenostjo**, postaja manj zmožen prilagajati se spremembam, nastopijo občutki tesnobe, depresivnosti, nemoči, razočaranja in frustracij.



Poleg kronične utrujenosti posameznik lahko trpi tudi zaradi motenj s spanjem, težav s prebavili, bolečin po telesu in tudi paničnih napadov.

1.3.2. Druga stopnja izgorelosti – UJETOST

Posameznikovo prisilno udejstvovanje tako na delovnem mestu, kot tudi v zasebnem življenju, mu ne dovoli, da bi se umaknil. V svoji ujetosti **zaznava veliko izčrpanost**. Četudi posameznik zbere moč, da spremeni delovno okolje in vnese spremembe v svoje zasebno življenje, vanj prenaša stare vzorce, star način udejstvovanja in njegovo izgorevanje se nadaljuje. Značilno je nihanje med idealizacijo in razvrednotenjem samega sebe. Vrednotenje samega sebe na osnovi svojega dela ima na posameznika negativni vpliv, saj je zaradi utrujenosti manj učinkovit, s strani drugih pa posledično ne prejme zadostne količine pohval, zaradi česar postaja vedno bolj razočaran nad samim seboj.



Razvije se občutek nemoči in ujetosti, da bi karkoli spremenil, navdajajo ga občutki krivde ter doživlja odpor do dela. Prihaja do vedno večje tesnobe in paničnih napadov, čustvenih izbruhov in želje po umiku.

1.3.3. Tretja stopnja izgorelosti – SIDROM ADRENALNE IZGORELOSTI

Ko vsi simptomi izgorelosti dosežejo višek in posamezniku dokončno zmanjka energije, pride do **psihofizičnega zloma**, ki ga imenujemo **izgorelost**. Posameznik takrat občuti močno tesnobo in strah, razočaranje, izgubi smisel, motivacijo in občutek varnosti. Navdaja ga občutek odtujenosti in izgubi občutek za čas. Za stanje pred zlomom so značilna obdobja besa in obdobja joka, negativizma, nihanja med deloholizmom in izčrpanostjo, značilno je oteženo odločanje in nezmožnost prilagajanja spremembam.

Zaradi velike **razočaranosti** nad samim seboj in drugimi ljudmi ter zaradi **občutka razvrednotenosti**, se pojavlja vse večja **depresivnost**, **tesnoba** in **panični napadi**.

Ob adrenalnem zlomu pride do popolne izgube energije in do hospitalizacije. Adrenalni zlom lahko povzroči tudi infarkt in možgansko kap.

2. Izgorelost je močno povezana s podzavestnimi vzorci

Pri svojem desetletnem delu, sem se velikokrat srečala z ljudmi, ki so doživeli izgorelost. Lahko bi rekli, da jim je preprosto **zmanjkalo moči za življenje**. Ob pogovoru z njimi se je izkazalo, da **so se preprosto preveč razdajali, da so pozabili na svoje potrebe, da si niso znali postaviti meje**.

Včasih se pošalim in jim rečem, da so odlični za svoje otroke, odlični so za svojega partnerja, odlični so za svojega delodajalca ali za svoje poslovne stranke. Niso pa odlični zase. In ljudje mi brez izjeme prikimajo in se pri tem kislo nasmehnejo.

“Res je, pravijo. Poskrbela sem za vse, razen zase. Vedno sem želela, da je vse popolno. In pri tem nisem bila nikoli zadovoljna sama s seboj. Vedno sem hotela še več in več... In konca nikoli ni bilo, zato je logično, da sem se sesula.

Da zdaj še iz postelje ne morem več vstati. Da ne morem sprejeti klica iz službe. In zdaj se vsi čudijo, kaj je narobe z mano. Nihče ne razume... Vedno sem bila vsem na voljo. Nisem znala reči ne..."

To so besede, ki jih vsak teden, skoraj vsak dan slišim v svoji pisarni, ko ljudje iščejo pomoč za svojo situacijo in opisujejo svoje stanje.

In zakaj pride do tega?

Kot otroci smo bili poleg ljubečega okolja deležni tudi situacij, kjer se kot otroci nismo počutili dobro. In naša majhna glavica je sklenila, da bo vse v redu, če bomo popolni. Želeli smo, da se starša razumeta. Želeli smo, da oče pride takoj iz službe domov, da ne zavije v gostilno... Želeli smo, da bi bila mami srečna... In ker smo bili samo otroci, seveda nismo mogli spremeniti nesrečne družinske situacije. Želeli pa smo. In zato smo v sebi razvili **notranje resnice, da moramo biti popolni... da je z nami nekaj narobe**, ker nam ne uspe... **da nismo dovolj dobri...**

Danes smo odrasli in naša starša morda nista več živa ali pa se čisto dobro razumeta. Življenje teče naprej. Od teh otroških situacij je minilo več desetletij. Sedaj imamo svoje družine, imamo svoje domove, svoj poklic, svoj zaslužek... Vseeno pa so ostali v nas zapisani **podzavestni vzorci**, ki nam **DANES usmerjajo življenje**.

In v sebi čutimo ista čustva, občutja, kot smo jih takrat, ko smo bili otroci...



Slika 4: Pogosto so čustva, občutki in notranja doživljanja, ki jih čutimo v sedanjosti enaki tistim, ki smo jih občutili v preteklosti.

In delujemo na podlagi teh vzorcev. In tako želimo vsem ustreči, **želimo biti popolni**, hkrati pa se počutimo **nemočni** in **ne dovolj dobri**. Zaradi tega pretirano gremo, ustrezamo drugim in se prekomerno naprezamo. In po določenem času, tega ne moremo več. In takrat nastopi **izgorelost**. Takrat je čas, da naredimo obračun s svojo preteklostjo. Takrat je čas, da se poglobimo vase, da prepoznamo svoje neustrezne vzorce. In da jih spremenimo.

2.1. Izgorelost in otroštvo

K izgorelosti so veliko bolj nagnjeni ljudje, ki so se morali že **kot otroci zelo truditi in prizadevati, da bi zadovoljili pričakovanja in predstave svojih staršev**. Brezpogojne ljubezni zaradi samih sebe, zaradi tega kakršni so, niso bili deležni. Pri otrocih, ki se trudijo biti pridni in všečni za vsako ceno, se znaki izčrpavanja in tesnobe lahko pokažejo že v času njihovega šolanja. Kažejo se lahko že v puberteti.

2.1.1. Občudovan in kritiziran otrok

Starši ali pa celotna širša družina v otroka usmerja vsa svoja **pričakovanja** – kaj mora postati, v kakšno osebo se mora razviti, kakšne dosežke mora nanizati. **Otrok se mora tako ves čas prizadevati za nekaj, kar sploh ni ljubezen**. Otrok je ljubljen samo zaradi dosežkov, v kolikor pa se mu kaj zalomi, v očeh staršev nastopi razočaranje.

2.1.2. Odrinjen otrok

Otrok zaradi tega, ker **starši izkazujejo brezpogojno ljubezen** in naklonjenost samo njegovemu **sorojencu, čuti**, kot da ljubezni zanj ni dovolj, saj ni tak otrok, kot bi moral biti. Ker ga starši ne sprejmejo v celoti, čuti, da so do njega bolj kritični in zahtevni, čeprav ne razume zakaj. Sklepa, da je slabši in manj vreden. Počuti se zapostavljenega.



Slika 5: Otrok občuti, da starši dajejo več pozornosti mlajšemu bratcu.

V svoji družini se ne počuti dobro, počuti se kot tujec. S svojo pridnostjo skuša pridobiti pozornost svojih staršev, saj ne želi občutiti njihovega zavračanja.

2.1.3. Zamenjane vloge

Otrok se na vse načine trudi, da bi pomagal in zapolnil tisti del življenja svojih staršev ali enega starša, kjer čutijo prikrajšanost. Starši otroka naredijo za svojega čustvenega partnerja, sami pa ostajajo v vlogi žrtve, češ, da jih je življenje v nekem določenem vidiku prikrajšalo. V osebe, ki se pretirano trudijo, se razvijejo tudi posamezniki, katerih starši niso bili osebnostno zreli, da bi prevzeli vlogo staršev, in tisti posamezniki, ki so morali kot otroci skrbeti sami zase in še za občutke svojih staršev.

2.2. Dejavniki tveganja za razvoj izgorelosti

Tveganju, da se razvije izgorelosti, so bolj izpostavljeni ljudje:

- ki so bili deležni vzgoje, kjer ni vladala brezpogojna, pač pa pogojevalna ljubezen
- ki sami sebe vrednotijo po dosežkih in pohvalah
- ki so nagnjeni k perfekcionizmu
- ki so deloholiki
- ki so preveč odgovorni
- ki so preveč občutljivi na kritiko
- ki so preveč introvertirani.

Ljudje, ki sami **sebe v odraslosti vrednotijo samo na podlagi pohval** in občudovanja ter **v sebi vedo**, da so **v otroštvu** svoje **starše** zaradi tega, ker **niso bili takšni**, kot bi si **želeli starši**, **razočarali**, **v odraslosti v sebi nosijo občutek ničvrednosti in nesposobnosti**. Prepričani so, da jih tudi drugi ljudje vrednotijo na tak način, kot vrednotijo sami sebe in v kolikor drugih ne bodo zadovoljili, jih bodo le-ti zapustili. Posledično se razvije **perfekcionizem in deloholizem**.

2.2.1. Perfekcionizem in deloholizem kot obrambno vedenje

Ljudje, ki v otroštvu niso bili deležni prave ljubezni, pozornosti in naklonjenosti staršev, se tudi kot odrasli ljudje vedejo tako, da se **skušajo izogniti morebitnemu nezadovoljstvu s strani drugih ljudi** – tako v zasebnem, kot tudi v poklicnem življenju. Ker nikogar ne želijo ali pa si ga ne upajo razočarati in ker si želijo, da bi jih drugi imeli radi in bi jim pripisovali ustrezna priznanja, pohvalo in občudovanje, se **ženejo za pretirano delavnostjo, pridnostjo, popolnostjo in perfekcionizmom**. Vse zavoljo tega, da bodo drugi z njimi zadovoljni.

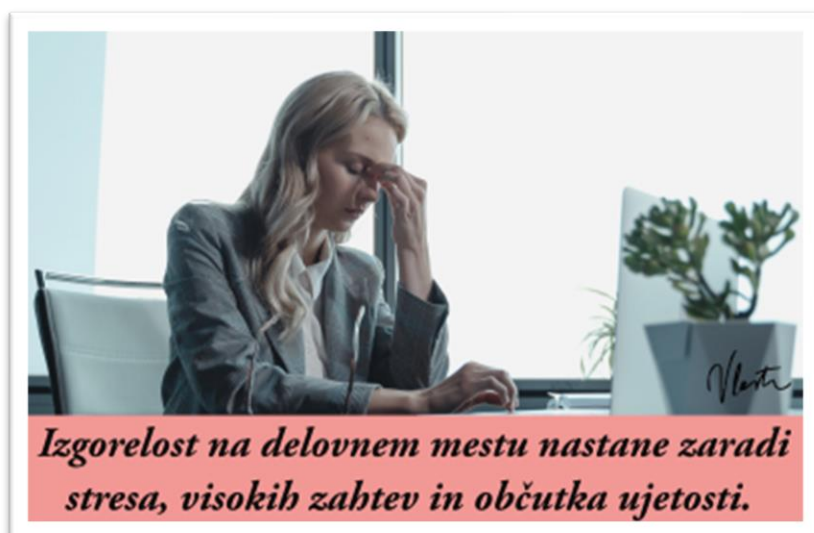
Posameznik se tako znajde v **psiholoških okoliščinah**, ki so **podobne okoliščinam iz njegovega otroštva**, ko se je čutil neljubljenega, zapostavljenega, zavrnjenega, manjvrednega, razvrednotenega,... Dogajanje doživlja za zelo stresno.

Aktivirajo se njegovi strahovi, v vedenju pa prevzame obrambne mehanizme v obliki perfekcionizma in pretiranega udejstvovanja, kar pa vodi v izgorelost.

2.3. Izgorelost na delovnem mestu

Delo in poklicno udejstvovanje je zelo pomemben del našega življenja, saj nam delo omogoča preživetje, eksistencialno varnost, omogoča nam profesionalni razvoj in napredek ter prinaša zadovoljstvo in samozavest.

Mnogi ljudje doživijo **izgorelost na delovnem mestu** zaradi **visoke stopnje stresa** in **visokih delovnih zahtev**. Če delo in z njim povezani delovni pogoji (slabe delavne razmere, slaba organizacija, slabi medsebojni odnosi, nepošteno plačilo,...) ne izpolnjujejo posameznikovih **pričakovanj**, se pojavlja vedno večja **psihična** in **fizična izčrpanost**. Tudi v tem primeru lahko začne posameznik situacijo dojemati kot neke vrste ujetost, občutja pa so podobna tistim, kakršna je nosi v sebi kot otrok, ko je bil deležen očitnih razlik v prejemanju ljubezni in naklonjenosti staršev, kritike in krivice, pretiranega nadzora,...



Vidimo lahko, da je zelo pomembno, da vse podzavestne vzorce, prepričanja, misli in občutke predelamo, preoblikujemo in spremenimo ter se očistimo nakopičenega stresa. Na tak način začnemo **preoblikovati lastno samopodobo**. Samo zdrava, močna in trdna samopodoba nam lahko pomaga, da bomo znali razmere na delovnem mestu interpretirati drugače – znali se bomo postaviti zase in svoje pravice, znali razdajati svoje znanje in moči v okviru zdravih meja, prejeli pa bomo tudi vse potrebno, da bodo naša pričakovanja izpolnjena. Četudi bomo zamenjali delovno mesto, starih vzorcev ne bomo prenašali naprej, pač pa bomo zaradi boljše samopodobe začeli novo poglavje v našem življenju.

3. Izgorelosti se lahko rešite

Izgorelosti se po vseh izkušnjah lahko najhitreje rešite tako, da **spremenite podzavestne vzorce**. Poleg tega je potrebno vaše telo **razbremeniti stresa**, ki se je naložil v vas.

Ena izmed zelo učinkovitih možnosti je **EFT terapija**, ki pogosto pomaga tam, kjer noben drug pristop ne pomaga. EFT terapija je **individualno voden terapevtski proces**, kjer se poišče **pravi vzrok vaše izčrpanosti** in nezadovoljstva.

Z odstranjevanjem posledic dolgotrajnega stresa in z delom na vaših podzavestnih prepričanjih in vzorcih, se **poveča vaša samozavest**. Tako se boste ponovno počutili mirni, sigurni vase in srečni. Gre za to, da je potrebno narediti **obraten proces od nalaganja stresa** v vašem življenju.

Na tak način skrbite za svoje **mentalno zdravje**, ki je v teh časih tako krhko pri večini ljudi. Če sproti brišete in čistite stres, ki ga doživljate dnevno, ima to **dober vpliv na vaše psihično in fizično zdravje**. Poleg tega pa začnete živeti sproščeno in zadovoljno. Namesto, da bi bili nesrečni, se naučite, kako biti srečni, pozitivni, ustvarjali in hvaležni. In kaj je lahko več kot to?

Pripravil:

Edvard Stanec, dip. san. inž.