

Izgorelost kot poklicna bolezen

Burnout Sindrom as Professional Disease

Meta Jug

Srednja šola Jesenice, Ulica bratov Rupar 2, 4270 Jesenice, Slovenija
meta.jug@siol.net

Povzetek

Izgorelost -in še posebno poklicna izgorelost- prizadene vse več ljudi. Nastane zaradi bremen, s katerimi se spopadamo v življenju in/ali na delu. Izgorelost (ang. burnout) je bolezen tistega, ki se dolgo in vztrajno bori, ki se bori dlje in navadno bolje kakor drugi, za neko idejo, za nek način dela in življenja, za neke odnose. Je bolezen tistega, ki spozna, da ni v recipročnih odnosih v delovnem in/ali zasebnem svetu. Če takšna borba traja dolgo, se lahko prelomi v izgorelost, kar škodi psihološkemu in fizičnemu zdravju osebe, pa tudi njenemu socialnemu in družinskemu okolju.

Ključne besede: stres, izgorelost, sindrom adrenalne izgorelosti, poklicne bolezni

Abstract

The number of people affected by burnout has been rapidly growing. Burnout is due to various stressors experienced in life and at work. Burnout is a disease suffered by those who struggle- more intensively and longer than the majority- for an idea, a way of working or living, for relationships. It is a disease affecting those who have not been experiencing reciprocity in their relationships, be at work or in private life. When this struggle goes on for a long time, it can easily end up in burnout, this being noxious to ones psychological and physical health as well as his or her social and family environment.

Keywords: stress, burnout, adrenal burnout sindrom, professional diseases

1 Uvod

Raziskava Inštituta za človeške vire je pokazala, da ima več kot polovica zaposlenih Sloveniji znamenja izgorevanja, 10 odstotkov pa jih je izgorelih, pri čemer ogroženost raste z izobrazbo in zahtevnostjo delovnega mesta. Izgorelost je stanje fizične, čustvene in duševne izčrpanosti, ki nastopi kot posledica dlje časa trajajoče čustveno zahtevne obremenitve na delovnem mestu. Pri tem ne gre le za čustveno in nevrološko krizo, temveč tudi za krizo vrednot, ki vodi do preobrazbe osebnosti in iskanja novega odnosa do dela, ljudi in sveta (Šubic, 2007).

1.1 Pot do izgorelosti

Stanje dobrega počutja in polnih energetskih rezerv imenujemo **čilost**. Ko porabimo del energije (telesne, kognitivne, čustvene idr.), nastopi stanje **utrujenosti**. Nakopičeno utrujenost, posledico pomanjkanja počitka in okrevanja po naporu, imenujemo **preutrujenost**. Odločitev, kako bomo ravnali v takem stanju, je lahko hkrati tudi izbira med zdravjem in boleznijo. "Kandidat" za izgorelost bo opozorilna znamenja svojega organizma o preutrujenosti spregledal in še povečal svojo aktivnost,

delovati bo začel skrajno storilno. Z begom v deloholizem opozorilni znaki, ki nam jih pošilja telo, poniknejo. Nadaljnje izčrpavanje vodi v **izgorevanje**. Izgorevanje je kroničen proces in poteka v zaporednih fazah od stanja izčrpanosti, prek stanja ujetosti do stanja adrenalne izgorelosti (Inštitut za razvoj človeških virov, 2006).

1.1.1 Stopnje izgorevanja

Sindrom izgorelosti je kumulativen proces in se razvije postopoma v daljšem obdobju. Razdelimo ga na več stopenj:

1. stopnja izgorevanja - IZČRPANOST : oseba ne priznava občutka kronične utrujenosti in se presega z aktiviranjem vedno novih osebnostnih virov. To stanje se navzven kaže kot skrajno storilnostna usmerjenost (deloholizem) (Inštitut za razvoj človeških virov, 2006). Prevladuje izrazita potreba po potrjevanju, zato posameznik v doseganje ciljev vlaga velik trud. Značilen je občutek kronične utrujenosti, zmanjšanje rezilientnosti (prožnosti, odpornosti) in zanikanje slabega počutja. Prva stopnja traja lahko tudi do 20 let (Bilban, Pšeničny, 2007).

2. stopnja izgorevanja - UJETOST: oseba trpi za občutkom ujetosti v način življenja, dela in odnosov. To stanje spremlja **PREIZČRPANOST**, na katero oseba pogosto reagira aktivno, z menjavo delovnega ali življenjskega okolja, vendar vanje prenaša svoje stare notranje prisile in s tem tudi vzroke za nadaljnje izgorevanje (Inštitut za razvoj človeških virov, 2006). Narašča frustriranost, ker vloženemu trudu ne sledi pričakovana nagrada. Ob tem se pojavljajo dvom o lastni kompetentnosti, negotovost pri delu, preutrujenost, nezadovoljstvo, kronična anksioznost, motnje koncentracije. Motiviranost za delo upada, pojavljajo se tudi telesne težave in psihosomatske bolezni (glavoboli, dispneja - težko dihanje, motnje srčnega ritma, zvišan krvni tlak, motnje prebave, spanja, prehranjevanja). Zaradi zmanjšane odpornosti so pogostejša maligna obolenja, kronična utrujenost pa povečuje tudi izpostavljenost za nezgode in poškodbe. (Bilban, Pšeničny, 2007). Posameznik te težave dolgo zanemarija in jih doživlja kot moteče elemente pri izpolnitvi delovnih zahtev. Zaradi tega se distancira od drugih vsebin življenja (druženje, hobiji). Ker nima časa in energije za gojenje medosebnih odnosov, narašča netolerantnost do ljudi, nastajajo motnje v komunikaciji in prihaja do socialne izoliranosti (Inštitut za razvoj človeških virov, 2006). Druga stopnja izgorevanja lahko traja tudi leto ali dve.

3. stopnja izgorevanja - SINDROM ADRENALNE IZGORELOSTI - SAI (ADRENALNA IZGORELOST): v tretjo stopnjo uvrščamo stanje tik pred adrenalnim zlomom, ko so vsi simptomi na višku; oseba se kljub temu trudi, da bi bila še naprej videti aktivna, vendar se ne more več prilagajati spremembam okoliščin (Inštitut za razvoj človeških virov, 2006). Tu se že pokaže depersonalizacija. Posameznik izgubi stik z notranjim svetom, v stikih z drugimi pa empatijo zamenjajo brezosebni odnos, nestrpnost, cinizem. Prihaja tudi do vedenjskih odklonov, kar še bolj ruši odnose s sodelavci in strankami. Depersonalizacija pogloblja občutek notranje praznine, ki jo posameznik poskuša zapolniti z zlorabo alkohola, psihoaktivnih zdravil in drugega. To povzroča še dodaten upad storilnosti in večja pritiske delodajalca. Druge posledice so izgube prijateljev in razdor zakona (Bilban, Pšeničny, 2007). To stanje lahko traja nekaj mesecev. Adrenalni zlom, skoraj popolna izguba energije, velik psihofizični in nevrološki zlom (disfunkcija HHA osi), se zelo pogosto manifestira kot psihična motnja, po navadi v obliki hudih depresivnih in/ali anksioznih simptomov s samomorilnimi mislimi. Stanje adrenalnega zloma lahko traja od nekaj tednov do vključno treh mesecev (Inštitut za razvoj človeških virov, 2006).

Sindrom adrenalne izgorelosti je zadnja stopnja procesa izgorevanja, ko v telesu zaradi funkcionalne blokade **hipotalamus-hipofizno- adrenalne osi (HHA osi) nastopi zmanjšano izločanje kortizola**. Zato govorimo o sindromu izgorelosti HHA osi, oziroma **ADRENALNI IZGORELOSTI**. (Inštitut za razvoj človeških virov, 2006).

2. Nihče ni imun

Za zadovoljno opravljanje poklica je pomembna skladnost osebnostnih lastnosti posameznika in zahtev delovnega mesta. Spremembe, predvsem neugodne, pa tudi ugodne v posameznikovem življenju (bolezen, razveza, vnovična poroka, smrt ljubljene osebe, menjava delovnega mesta, rojstvo otroka, samotno življenje) lahko pospešijo ali sprožijo pojav sindroma izgorelosti. Po raziskavah sodeč, skoraj praviloma pregorijo najsposobnejši, najodgovornejši, najbolj zavzeti in najučinkovitejši ljudje, tisti, ki so bili do zloma uspešnejši od povprečja. Takšen človek nenadoma začne razmišljati o menjavi poklica ali o prezgodnji upokojitvi (Bandur, 2006).

Te pojave najpogosteje opažajo pri zdravstvenih delavcih, predvsem v psihiatriji, gerontologiji, pediatriji, onkologiji, pri vzgojiteljih, učiteljih, socialnih delavcih, policistih, kriminalistih in drugih, ki delajo izključno z ljudmi. V precejšnji meri lahko sem prištevamo tudi menedžerje oziroma vodilne in vodstvene delavce (Šubic, 2006). Sindrom je opaziti pri posameznikih, ki so občutljivi, topli, angažirani v odnosih z ljudmi, k ljudem obrnjeni idealisti, ki pa so (lahko da tudi nekoliko slabše energetsko opremljeni) ob tem notranje negotovi, anksiozni, pretirano entuziastični in se hitro identificirajo z drugimi ljudmi. Nekateri drugi posamezniki, dobro energetsko opremljeni, ki prav gorijo za svoje delo, pravi delovni narkomani, bodo čez čas reagirali s psihofiziološko simptomatiko (Bilban, Pšeničny, 2007). To so pogosto nekoliko bolj agresivne, tekmovalne, intenzivne in aktivne osebnosti, ki zelo nihajo v svojem razpoloženju. Težko prenašajo stres in frustracije, so nagle jeze, razburljivi, ne prenesejo kritike svojega dela, silovito reagirajo, če niso cenjeni in čaščeni ali če je delo, ki ga opravljajo, nad ali pod njihovimi sposobnostmi.

3. Namesto zaključka napotki za samopomoč

1. Naredite seznam nalog, ki jih morate opraviti, razvrstite jih po pomembnosti in naredite urnik, kdaj jih boste opravili.
2. Ocenite čas, ki ga boste porabili za posamezne naloge. Vzemite si dovolj časa za vsako nalogo. Izognite se časovnemu pritisku in pripravi stvari v zadnjem hipu.
3. Priskrbite si vse informacije, ki jih potrebujete za svoje delo.
4. Dogovorite se za sprejemljive roke za izpolnitev svojih obveznosti.
5. Vedno se najprej lotite najpomembnejše naloge in jo dokončajte, preden se lotite druge.
6. Delo prekinjajte z rednimi odmori – že 5-minutni odmor lahko deluje pomirjujoče in sproščujoče.
7. Vzemite si čas za sprostitev in pogovor s prijatelji in sodelavci.
8. Bodite v dobrih odnosih s sodelavci.
9. V konfliktnih situacijah ohranite mirno kri in mirno argumentirajte svoje stališče.
10. Naučite se reči NE vsemu, česar ne boste zmogli narediti oz. ne sodi v vaše delovno področje (Sikirić, 2007).

Literatura:

1. Šubic P. Pet odstotkov slovencev se zlomi zaradi izgorelosti. Finance, 23.1.2007.
2. Inštitut za razvoj človeških virov: Opis adrenalne izgorelosti (SAI). Ljubljana, 2006.

3. Findeisen D. Osebni izobraževalni moduli za preprečevanje in zdravljenje izgorelosti (1.del). Andragoška spoznanja, letnik 11, št. 2, 2005.
 4. Bilban M, Pšeničny A. Izgorelost. Delo in varnost (ZVD), 1/2007.
 5. Bandur S. Najpogosteje doleti najbolj prizadevne ljudi. Delo, Delova borza dela, 22. avgust 2006.
 6. Šubic P. Diagnoza: poklicna izgorelost. Manager, št.1, 2006.
 7. Sikirić V. Novodobni morilec. Revija Moje delo, 25.5.2007.
-

Meta Jug, roj. 1968, profesorica zdravstvene vzgoje, zaposlena na Srednji Šoli Jesenice kot učiteljica strokovnih predmetov na zdravstveni usmeritvi.