

Ko telo in duša rečeta: čas je za spremembo

Sabina Gombač

🗓️ 19.08.2016 ⌚ 16:51:06 | Posodobljeno: 17:12 / 19.8.2016

Poznate razliko med izčrpanostjo in izgorelostjo?



Sabina Gombač *Foto: Vir: Tatjana S*

Ste morda pred dopustom in je z vami občutek, da ne boste kos nalogam, ki vas še čakajo pred dopustom?

Čutite utrujenost, sodelavce že težko prenašate, imate težave s spancem ali imate druge telesne simptome, ki nakazujejo, da vaše telo potrebuje počitek? Ali pa ste ravno po dopustu, kjer ste se čudovito spočili in nabrali novih energij, pa je dopust po dveh delovnih dneh le še spomin?

Smo izčrpani ali smo izgoreli?

Izčrpanost in izgorelost se razlikujeta tako po vzrokih kot po posledicah.

Delovna izčrpanost je posledica preobilice dela in drugih zunanjih dejavnikov, ki posameznika izčrpavajo; kaže se predvsem v telesnih simptomih, kot so preutrujenost, težave s spanjem, povišan krvni tlak, prebavne težave, itn. Izčrpanost ni vezana na globlje notranje procese in jo pozdravimo s kvalitetnim počitkom ter razbremenitvijo.

Pojem izgorelost kot bolezen se prvič omenja v sedemdesetih letih prejšnjega stoletja v Ameriki in ji danes v slovenskem prostoru še vedno dajemo premalo pozornosti. Raziskave kažejo, da je enako pogosta pri moških kot pri ženskah, prisotna v vseh starostih (pogosteje prisotna med 30 in 40 letom), pri vseh stopnjah izobrazbe in na vseh delovnih mestih.

Osebnostne lastnosti, ki jemljejo energijo

Izgorelost je proces izčrpavanja na duševnem in telesnem nivoju, ki traja vrsto let in se stopnjuje, če ne ukrepamo. Za izgorelost so dovzetenjši posamezniki z izrazitejšimi osebnostnimi lastnostmi, kot so: težnja po perfekcionizmu, nizko samovrednotenje, pretirana želja ustreči drugim, odvisnost od zunanjih potrditev in težave pri postavljanju osebnih meja. Takšna oseba se nenehno trudi, da zadovolji zunanje zahteve ali standarde, ki si jih je notranje postavila in so se izoblikovali preko vzgoje v družini.

Proces psihičnega izčrpavanja se začne, ko posameznik sebe in svoje potrebe konstantno zanemara, ob tem pa se nenehno trudi, da bi zadovoljil potrebe drugih, ker ima v sebi prepričanje, da so drugi pomembnejši od njega. Ob tem se čuti neuspešen, saj ne dobi zunanje potrditve za svoj trud. Posameznik ima občutke tesnobe, saj ima občutek, da ne bo kos vsem nalogam, kar pa le krepí trud posameznika, da se še bolj trudi. To lahko krepijo še zunanje zahteve v obliki povečanih obveznosti, ni pohvale za opravljeno delo, nepriznanje za trud, ipd. Oseba bo ignorirala občutek kronične utrujenosti in bo s še večjim trudom zatrla te občutke.

Znaki kronične utrujenosti

Znaki kronične utrujenosti so: telesne bolečine, motnje spanja, prebavne motnje, napadi hitrega bitja srca, cinizem, razdražljivost, občutki krivde, žalost, nemoč, tesnoba, depresivno razpoloženje in upad storilnosti. V kolikor oseba ne spremeni vzorcev delovanja se izčrpavanje nadaljuje do stopnje občutka ujetosti, ko imamo občutek, da smo ujeti v način dela, odnose in življenje. Takšna občutja spremlja izčrpanost, razdražljivost, čustveno nestabilnost; pojavljajo se številni telesni simptomi ter upad energije. Ker vložnemu trudu ne sledi nagrada, se pojavljajo dvomi v lastne sposobnosti. Pojavljajo se panični napadi, depresivno razpoloženje, občutek razvrednotenja, občutek, da oseba izgublja samega sebe. V želji zmanjšati ta občutek, se posameznik še naprej trudi. Lahko se odloči za spremembo službe, okolja, vendar ne občuti dolgoročnih, večjih sprememb, saj ne spremeni notranjih vzorcev mišljenja in čustvovanja.

Substance imajo nasprotni učinek

Za blažitev simptomov se osebe pogosto začnejo zatekati k prekomerni uporabi poživil, alkohola in k psihoaktivnim snovem, kar ima le nasprotni učinek. Izgorelost ali tako imenovani sindrom adrenalinske izgorelosti, kot zadnja stopnja procesa izgorevanja, se izraža kot popolna izguba psihofizične energije. Oseba ima oslabele imunski sistem, kar se kaže kot številne zdravstvene težave; posameznik ostaja v postelji čez cel dan, težko ohranja

budnost, nima koncentracije, moten je kratkoročen spomin. Prisotni so hudi občutki razočaranosti nad sabo in drugimi, kar sproži depresivno epizodo, razmišljanja o smislu življenja... Oseba, ki je izgorela potrebuje celosten pristop zdravljenja, ki traja več let in vsebuje tako medicinsko kot psihoterapevtsko pomoč.

Preventiva

V duhu odgovornega ravnanja do svojega zdravja in zdravja naših bližnjih je pomembno, da slišimo in resno vzamemo opozorilne znake, ki nam jih pošilja naše telo. Ko zaznamo, da je v našem življenju prisotno precejšnje neravnovesje med črpanjem in obnavljanjem energije, je čas za spremembe.

Začnimo z malimi, a pomembnimi koraki, in sicer: telesu omogočimo dovolj spanja, hitro hrano zamenjamo s kvalitetnim obrokom; v življenje vnesemo aktivnosti, ki nas izpopolnjujejo in nas napolnijo s pozitivno energijo; kolikor je to mogoče, si reorganiziramo dan, si vzamemo počitek, dopust, ko začutimo, da je telo preutrujeno; spoznajmo načine kako umirimo in sprostimo naše telo.

Preverimo, če v sebi nosimo osebne lastnosti, ki nam jemljejo energijo in pomenijo tveganje za izgorelost. Ne-le delovne obveznosti, tudi brezposelnost, skrb za gospodinjstvo, otroke, obolelega družinskega člana so lahko zelo obremenjujoči faktorji, ki lahko vodijo v izgorelost. Odločimo se za osebno delo v obliki delavnic, skupin... Psihoterapija omogoča ozaveščanje in predelavo notranjih procesov, ki nas izčrpavajo, ter oblikovanje novega, drugačnega odnos do sebe in svojih življenjskih poti.

Bodimo odprti za težave svojcev, sodelavcev, prijateljev, ki vam potožijo o tovrstnih simptomih, jemljimo jih resno in jim pomagajmo, da najdejo prave poti za zdravljenje.

V kolikor smo v vlogi tistega, ki vzgaja se vprašajmo ali zmoremo svojega otroka brezpogojno sprejemati, ne glede na njegov učni uspeh in dosežke.

Vnašanje sprememb v naše življenje zahteva določen napor in v nas lahko prebujajo občutke strahu, nelagodja, vendar se na dolgi rok obrestuje, saj živimo bolj skladno s sabo. To nam prinaša več notranjega miru, zadovoljstva s seboj in z življenjem.

Značke: izčrpanost, izgorelost