Mojca Zvezdana Dernovšek

Bitke, ki jih boš bojeval, je treba pametno izbirati

Pospešeno izgorevamo, svari psihiatrinja. Zadnji čas, da nehamo na počitek in na inteligentno lenobo gledati kot na nekaj slabega - to je zelo dobra prilagoditev na svet, v katerem trenutno živimo

Glorija Lorenci

Foto: Robert Balen

Veliko znanstvenih raziskav zadnjega leta je naslovljenih s "Covid in ..." Med njimi: "Covid in sindrom izgorelosti". Ko preprosto zmanjka energije za delo in za življenje. Tudi vi opozarjate, da nas izgorelost že zelo lovi. A semena so bila najbrž posejana še pred covidom. Je pandemija zgolj pospeševalec?

"Tako je. Naš razviti svet je naravnan tako, da moramo biti v nenehni bitki s časom, da morajo biti vse obremenitve pretirane, da imamo celo slabo vest, če bi se kak dan vrgli na posteljo in prav nič naredili, samo zbirali energijo. Vse mora biti aktivno, stalno se mora dogajati ..."

Še dopust mora biti aktiven.

"Pa v resnici ni tako. Če imaš aktivno delo, če vseskozi loviš neke roke, do katerih je treba dokončati to in to, če imaš pri delu veliko stikov z ljudmi, če se nenehno ženeš in ženeš, potem potrebuješ umirjen dopust s čim manj ljudmi. In obratno - če imaš dolgočasno delo, rutino, ki te ubija, ti pa paše razgiban dopust. In povsem enako velja za prosti čas. Človeku, ki fizično dela, ne bom svetovala, naj si v prostem času privošči dolgo hojo v hrib. Ja, nič ne bo narobe, če bo delal kakšne vaje ali v miru sprehodil psa, saj to sprosti mišice. Takšnemu človeku bom rekla, naj gre denimo v pevski zbor. Ker petje res sprošča in tradicijo pevskih zborov ima vsak kraj v Sloveniji. A če človek opravlja pretežno sedeče delo, se mora nujno dvakrat tedensko zelo prepotiti. Ali pa se organizirati tako, da gre na delo peš ali s kolesom. Treba je loviti ravnovesje, nenehno.

Imeli smo torej ta nori tempo in se preko noči znašli v lockdownu. V prvem valu smo bili zelo prestrašeni, ker virusa nismo poznali, ker smo se bali, kako bo z zaščitno opremo ... Drugi val nas je ponovno zalotil nepripravljene, ker smo mislili, da bomo z virusom opravili že v spomladanskih mesecih ... Nenehno smo se morali prilagajati - delo od doma, pouk od doma, toliko in toliko ljudi je ostalo brez službe, zraven pa še strah pred okužbo, strah za najbližje, strah, da bi izgubili finančno varnost, zapovedano nedruženje ... Skratka, stres na stres. Vsi smo izpostavljeni posledicam sprememb okrog nas."

V takšni situaciji se hočeš stisniti skupaj. Čisto nagonsko najbrž in evolucijsko pogojeno.

"Nagonsko, seveda. Kadar je človek tesnoben in v stresu išče bližino, išče skupino, da ga zaščiti. Skupaj smo močnejši. In kaj nam je ta pandemija naredila? Ravno nasprotno, moramo se držati proč drug od drugega, če jo hočemo zajeziti. Naš nagon pa pravi: 'Stopi skupaj, ker boš tako varen.' Ker smo čredne 'živali', hočemo biti v nevarnosti skupaj. Se stisniti skupaj. To je evolucijska prilagoditev, ki nam je pomagala obstati. Naravni obrambni mehanizem. In zdaj smo v situaciji, ko moramo biti narazen, ko se moramo pospraviti v mehurčke. Če je mehurček zdrav, je super, če ni, pa je to zelo hudo."

Je pandemija pravzaprav razgalila, kako "načeti" smo bili že pred njo? In kako je izgorelost še poslabšala?

"Razgalila je, kako načet je planet, kako smo načeti mi in nam postavila zelo jasno vprašanje, ali ni morda res skrajni čas, da mogoče malo drugače postavimo svoje vrednote. Ker s temi, po katerih danes živimo in nam narekujejo, kaj vse potrebujemo, kaj vse moramo imeti, se iz tega blata ne bomo potegnili.

Norenje za vsakim centom, vsako aktivnostjo, vsakim všečkom se v koronačasu pokaže kot slabo. Kot nekaj, kar nas dodatno ogroža.

> **Paradoksalno je, da te v izgorelosti potisnejo čez rob ravno tiste tvoje lastnosti, na katere si bil najbolj ponosen, na katere si stavil in ki so ti omogočale, da si uspešen, koristen član družbe**

Zato nenehno poudarjam: v stresu smo, poskušajmo ga zmanjševati sebi in drugim, ne ga še dodajati. Ne ga dodajati z žaljivkami na družabnih omrežjih, manipulacijami, neresnicami ... Ker zdaj ga imamo res veliko in to takega, ki si ga ne moremo sami izbirati. Prej smo si ga lahko, zdaj ne. Potisnjeni smo v njega in spravlja nas v velike stiske. Opozarjam, da nas čaka plaz izgorelosti in že je začel svojo uničujočo pot."

Vidite ta začetek v svoji psihiatrični ambulanti?

"Ja, in to niso moji prejšnji pacienti, temveč novi."

Trdovraten je mit, da se izgorelost zgodi samo najšibkejšim.

"Izgorelost najde najbolj zavzete, vestne, pridne, odgovorne, požrtvovalne in močne ljudi ... Lenuščki in tisti, ki se pri delu zmeraj zanašajo na druge, so varni pred izgorelostjo. Kar seveda ne pomeni, da so varni pred vsemi težavami na svetu - a vsaka od teh poti ima svoje pluse in minuse.

Paradoksalno je, da te v izgorelosti potisnejo čez rob ravno tiste tvoje lastnosti, na katere si bil najbolj ponosen, na katere si stavil in ki so ti omogočale, da si uspešen, koristen član družbe. Dajal si vse od sebe, bil aktiven na številnih področjih, poln načrtov, nikoli nisi prosil za pomoč, saj vse zmoreš, predan si, zavzet ... In potem ti lepega dne telo pove, da ima ta palica dva konca. Ljudem je težko razumeti - 20, 30 let jim je ta koncept dobro služil, zakaj se je zdaj zalomilo? Pri tem pa so spregledali, da jim je telo ves čas pošiljalo opozorilne signale. Ko sem delala še na polikliniki, sem imela v ordinaciji tablo z napisom: 'Če si sami ne znamo postaviti omejitev, nam jih bo postavilo telo.' In prav to se zgodi v izgorelosti. A ljudje seveda ne izgorevajo samo zaradi preveč dela, izgorevajo tudi zaradi zapletenih odnosov, pretiravanja s športnimi aktivnostmi in hobiji ... Kronične težave, nenehno prekomerno naprezanje in stres na kateremkoli področju človekovega življenja lahko vodijo v izgorelost."

Telo omejitve včasih postavi naravnost brutalno. Nekoga paralizira in ga posadi preko noči v invalidski voziček, nekomu vzame glas, drugemu poruši imunski sistem, nalaga okužbo na okužbo ...

"Pri vseh psihosomatskih obolenjih - kar pomeni, da nastanejo zaradi psihičnih vzrokov, posledice pa se pokažejo na telesu - imamo točno to paradigmo: telo ti nekaj prijazno sporoča, potem začne vpiti in slednjič štrajka. Takrat je zadnji čas za prenovo vrednot, prenovo načina življenja."

V času izobilja - in to je čas, ki ga zdaj živimo - se zelo okrepi individualizem. In je tudi zelo promoviran. Kar duševnemu zdravju najbrž ni v pomoč.

"Zelo jasno je razvidno, kako se krepi mišljenje, da je dobro, celo najbolje 'poskrbeti za lastno rit'. Kar pomeni, da si lahko brezčuten, da si lahko izkoriščevalski do drugih ljudi, da ti je za njihove potrebe prav malo mar."

Govorimo že o sociopatiji? Ki je je več, kot je za normalno družbo dobro?

"Sociopat se v takšni situaciji znajde kot 'bubreg u loju', kot smo včasih rekli. Ali: 'Žabe v vodo spraviti ni težko.' Hkrati pa narekuje klimo in tako brezobzirni individualizem postane norma. Tudi za ljudi, ki niso takšni. Ker če ne boš trobil v isti rog, te bodo drugi povozili in boš izpadel bedak, ki se ne znajde v življenju. Individualizem ima tudi drugo plat medalje - hudo osamljenost. Če ne krepimo svojih socialnih spretnosti za sodelovanje in povezovanje, temveč ravno nasprotno, ostanemo v krizi praznih rok. Mnogi ljudje so sami in jim je super živeti tako - vendar ne v krizi. V krizi je nujno, da imaš nekoga."

Imamo težavo, kako se naučiti razmejiti službeni in zasebni čas. Elon Musk, najvplivnejši in najbogatejši človek na svetu, zvezdnik tehnološkega napredka in poslovni guru, pravi, da sveta ne spreminjajo tisti, ki delajo "samo" 80 ur na teden. Smo narejeni za tak tempo?

"Več kot šest ur dnevno ne moreš opravljati rutinskega dela. Če delaš raziskovalno, kreativno, razvojno, lahko delaš tedensko več ur, vendar ne več kot nekaj let, ker se boš drugače energijsko iztrošil. Ja, v svetu so posamezniki, ki so ekstremno uspešni, energetsko in organizacijsko močni, ki lahko vzdržijo tak tempo - to je približno 5,5 odstotka ljudi. Ne more pa to biti norma za 100 odstotkov ljudi. In tudi izjemno uspešen človek bi se moral zavedati, da je samo kamenček v mozaiku in da ne more sam krojiti sveta, lahko ga pa spreminja z nekim etičnim uvidom."

> Podpražnega stresa je v naši družbi toliko, kot ga v zgodovini nismo imeli še nikoli, in nanj nismo pripravljeni, ker evolucijsko ni vgrajen v naš program

Evolucija ni predvidela, da bomo živeli v neoliberalizmu pod diktatom nenehne gospodarske rasti in rastočih dobičkov? Ni predvidela, da bomo bolj disciplinirano skrbeli, da naši pametni telefoni ne ostanejo brez energije, kot da bi poskrbeli za svojo lastno?

"Poglejmo širše. Danes zna znanost natančno določiti, kako je potekal razvoj človeških možganov. Vemo, da so sestavljeni iz treh različnih delov, ki so se razvili v različnih časovnih obdobjih. Najstarejši del človekovih možganov predstavljajo plazilski možgani - nadzorujejo funkcije, pogojene z instinkti, in živalskim vrstam, tudi nam, omogočajo preživetje. Evolucijsko gledano, so plazilski možgani, ki si jih delimo vse vrste od plazilcev naprej, zelo uspešna prilagoditev, sicer se evolucijsko ne bi ohranili. Plazilski možgani - jaz jim v hecu rečem kar kuščar - so tisti, ki v nevarnosti pošljejo sporočilo: boj, beg ali zamrznitev. Mi vsi smo torej malo plazilca in ta princip bega, boja ali zamrznitve v nevarni situaciji je enak tako pri plazilcu kot pri človeku. A naši možgani so seveda evolucijsko zelo nadgrajeni - višje ko je na evolucijski lestvici žival, bolj kompleksna je struktura njenih možganov. Razvoj novega sloja nad plazilskimi in sesalskimi možgani pri človeku, govorim o možganski skorji ali neokorteksu, pa omogoča povezovanje čustev in impulzov iz starejših, globljih predelov možganov z mislečimi deli možganov."

Lahko poveste preprost primer iz vsakdanjega življenja?

"Ko smo v nevarnosti, v stresu, naš kuščar reče: Bežimo! Ali: Potolčimo nasprotnika! Ali reče: Skrijmo se! Aktivira se os hipotalamusa, hipofize in nadledvične žleze, telo je pripravljeno na akcijo, izločijo se hormoni, posebej je treba izpostaviti dva stresna hormona kortizol in adrenalin, aktivira se sistem za povečane napore. Mi pa seveda potrebujemo v tem kompleksnem svetu bistveno bolj pestre načine odzivanja, ne zgolj beg, boj ali zamrznitev. Naši novejši možgani, naš prefrontalni korteks nam pravi, da bi bilo v določenih razmerah bolje narediti nekaj drugega, in pomirja kuščarja. Kuščarski možgani ne razumejo besed, kuščar razume jezik sproščenih mišic in umirjenega dihanja."

Greš na pogovor s šefom in veš, da bo zelo neprijeten ...

"Kuščarju se meša, kuščar bi bežal, ali se spopadel, ali pa zamrznil, skrit pod kamnom. Zakaj dobimo v taki situaciji suha usta? Za lažji ugriz. Zakaj se potimo? Da smo bolj spolzki, če bi nas kdo skušal zagrabiti ... Zakaj se pospeši strjevanje krvi? Da se rana hitreje zaceli, če bomo ranjeni ... Narava nas je sijajno opremila. A mi smo seveda lastniki kompleksnih možganov in naš prefrontalni korteks mora oceniti, kako bi bilo najpametneje reagirati na tem pogovoru. Kuščarju reče: 'Ja, lahko ga napadeva in okoljeva, ampak najbrž bo bolje, da se vljudno pogovarjava.' Stari del možganov - to je naš temperament, so naše želje, nagoni, naša hotenja, to smo mi. Stari del možganov pove, kaj bi. Prefrontalni korteks, novi možgani torej, pa ugotovi, ali je to dobro ali ne, na podlagi dobrih ali slabih izkušenj. Zato je uravnovešen človek tisti, ki ima zelo močne povezave med starimi in novimi možgani.

Dobre izkušnje so v sodobnem svetu zlata vredne, ker se bo kuščar javil samo takrat, ko je to res potrebno. Ker ni namenjen temu, da nam dela težave, temveč da nam pomaga, da nas rešuje, da nas varuje."

Tipičen primer, ko kuščar prevlada, je ...

"Pri panični motnji, denimo. Ali pri akutni stresni motnji. Takrat prevzame vajeti in je samo še en hud beg in strah vse skupaj. Ali pa zamrznitev. In ni rešitve, ker kuščar je nima, kuščar se samo bori, ali pa beži, ali pa se skrije. Rešitev moramo poiskati drugje. Ljudje, ki so preveč pridni, preveč prizadevni, ki se preveč podrejajo, trudijo itd., imajo kuščarja preveč zatrtega in bi ga bilo treba malo spustiti z verige. Reči kdaj odločno ne zahtevam, se postaviti zase, ne biti nenehno na voljo ... Ljudje z zatrtim kuščarjem gredo pogosto v izgorelost, obsesivno motnjo ali pa v depresijo.

In potem so seveda ljudje, ki so prepričani, da je vsakemu treba povedati v obraz, kar mu gre, četudi ni primerno, ga napasti ... Ti bi morali svojega kuščarja kdaj dati na krajšo verigo in ga malo socializirati."

Širša slika, ste rekli. Zdaj se lahko vrneva k neoliberalizmu ...

"Nekaj drugega je v igri. Namreč to, da mi prenesemo izjemno visoke strese in napetosti kratek čas. Nobene škode ne bo, prav nobene. Zdaj pa poglejmo podrobneje. Prvič: stres tudi ni enak za vse ljudi, in kako ga bo nekdo doživel, je odvisno od njegovih izkušenj, osebnosti, energijske opremljenosti, okoliščin, okolja ...

Drugič: smo popolnoma neprilagojeni na podpražne dolgotrajne strese, zato jih ne prenašamo dobro na daljši rok in nam škodijo. To so nenehni majhni dogodki čez dan, ki nas spravljajo v stisko, malo po malo, nenehno. Podpražnega stresa je v naši družbi toliko, kot ga nismo imeli še nikoli, in nanj nismo pripravljeni, ker evolucijsko ni vgrajen v naš program.

Nenehno je kuščar majčkeno aktiven, ampak ravno toliko, da ga niti ne opaziš, mogoče te zvečer malo glava boli ... Kaj se dogaja? Vsakokrat, ko je kuščar aktiven, se nam dvigne krvni tlak in naše žile so nenehno na fitnesu. Telo se odloči, da ima tega dovolj, in bo 'izpogajalo' stalni visok tlak - tako dobimo hipertenzijo. Ljudje, ki niso nikoli imeli visokih lipidov v krvi, bodo v nekih podpražnih stresnih okoliščinah imeli visok holesterol. In pospešilo se bo strjevanje krvi, kar pomeni, da je verjetnost krvnih strdkov večja. Zakaj se denimo pospeši strjevanje krvi? Ker se telo pripravlja na boj, na beg, na možnost, da bo ranjeno, in takrat bo hitrejše strjevanje krvi pomembno. To je povsem evolucijska prilagoditev, ki nam v kratkotrajnem stresu, denimo, da bi bili res ranjeni, pride prav. Ker stresni

Mojca Zvezdana Dernovšek

odziv imamo tudi ob poškodbah, boleznih, ampak tam v vlogi, da se čim prej pozdravimo, pokrpamo, da se zacelijo rane ... Pri kroničnem podpražnem stresu pa nam točno te prilagoditve, ki nam pri hudem stresu koristijo, začnejo škoditi. In seveda kaj naredi ta moderni neoliberalni svet, kjer si stalno pod pritiskom? Dela nam občasen hud stres, preostali čas pa ni miren. Imamo valovanje: hud stres, podpražni stres, pa spet hud stres in spet podpražni stres ... Hudega stresa se zavedamo, podpražnega pa ne, zato, ker ga ne čutimo ..."

Dokler telo ne prevzame volana v svoje roke.

"Telo reče: Ne zmorem več. Ljudje v resnici dobesedno obležijo in nimajo energije niti toliko, da bi vstali. In ja - lahko tudi umrejo. Japonci poznajo izraz karoši, ki pomeni 'smrt zaradi preobremenitve'. Japonska je ena redkih držav, ki ga navaja v statistiki kot posebno kategorijo. Glavni medicinski vzroki smrti zaradi karošija so srčni infarkt in možganska kap zaradi stresa. V resnici pa je to izgorelost."

Ki je več kot le problem prekomerno zaposlenih.

"Lahko se pojavi že pri otrocih, ker imajo preveč aktivnosti in so v kroničnem stresu zaradi doseganja ciljev. Izgorelost se pojavi pri športnikih, umetnikih - pa fajn stvari počnejo, a ne? A zmoreš samo toliko in toliko, dan ima 24 ur in človekova energija za dan je tolikšna, kot je, in pika. Če boš danes kuril jutrišnje zaloge energije, je bo jutri prej zmanjkalo. 'Vse se da, če se le hoče,' nikakor ni pametno vodilo življenja.

Izgorevamo tudi zaradi odnosov in to je nekaj, kar ljudje podcenijo. Delati v okolju, kjer vladajo slabi odnosi, pomeni tlakovati si pot v izgorelost. Če živiš v partnerskem razmerju, ki je toksično, se prav tako lahko ujameš v zanko izgorevanja. Pa če imaš starše, ki so krvosesni, namesto da bi bili podporni, če imaš dolgotrajne težave v odnosu z otroki ... Takšni odnosi so veliki odjemalci energije; pa seveda ne gre za to, da bi si rekli, toliko in toliko energije sem vložil v otroka, zdaj hočem enako količino nazaj. V odnosih moramo biti pretočni, to ni enakovredni dam-daj sistem. Jaz vam, vi nekomu drugemu, oni naprej, slej ko prej se vrne k meni. Zato pa je tudi pomembno, da imamo veliko odnosov, da imamo zgrajeno socialno mrežo. Nekje izgubiš, nekje pridobiš, pa spet malo izgubiš ... Veliko izgorevanja zaradi odnosov vidimo pri teh 'sendvič' generacijah, ki imajo otroke, za katere je še treba skrbeti, hkrati pa starše, ki že potrebujejo pomoč. In če imaš v tem položaju še šefa, ki je - oprostite - totalni bik, tvoji imperativi pa so storilnost, pretirana odgovornost, izrazita samokritičnost, nagnjenost k popolnosti ... Ej, slej ko prej si pečen."

Kakšna pa je videti zdrava opremljenost, da se ti to ne zgodi? In si seveda še vedno dovolj dober pri delu.

"To je tudi stvar discipline in reda. Bodi inteligentno len. Ko delaš, delaj. Ko imaš nalogo, jo opravi, loti se je z vsem srcem, z vso energijo, pozornostjo in jo naredi. Ni treba iti v perfekcionizem tipa 'zmorem še bolje, še več, še prej ...', povsem zdrava kategorija je 'dovolj dobro'. Potem pa pojdi počet kaj drugega. In ko se sproščaš, se sproščaj na polno. Ne nekaj na pol ..."

Če si denimo privoščiš dve uri sproščujočega branja, to nikakor ne vključuje "mimogrede" zlaganja perila, polnjenja pralnega stroja in postiljanja otroških postelj?

"Nikakor. Inteligentno len človek sploh ni videti len, je samo zelo dobro organiziran. Eni to obvladajo sami od sebe in se čudijo, kako da drugi tega ne 'štekajo'. V principu bi se splačalo staviti na to, da nehamo na počitek in na inteligentno lenobo gledati kot na nekaj slabega - to je zelo dobra prilagoditev na svet, v katerem trenutno živimo."

> **Veliko izgorevanja zaradi odnosov vidimo pri "sendvič" generacijah, ki imajo otroke, za katere je še treba skrbeti, hkrati pa starše, ki že potrebujejo pomoč. In če imaš v tem položaju še šefa, ki je bik ...**

Vemo, da so znaki izgorelosti drugačni od človeka do človeka. Kje telo najprej popusti? Kjer je najbolj obremenjeno?

"Kjer je najbolj šibko. Vsak od nas ima ahilovo peto, telo samo ti bo povedalo, kje je. Lahko opišem kar lastno izkušnjo. Imam hudo disleksijo, in če v roke dobim formular, ki ga moram izpolniti, me je groza. Ker ne gre brez napak. In če vem, da bom urejala kakšne stvari v uradih, imam že dan prej kepo v želodcu. Začne me peči zgaga. Moj kuščar je buden. Teh obveznosti se lotim zelo pozorno in previdno. Nikakor si zraven ne privoščim še pritiska časa in potem gre. Telo mi torej pove, kje sem šibka. Hkrati pa sem tudi dober kandidat za izgorelost. A vsakič, ko sem šla čez svoje zmogljivosti, me je počila tako huda migrena, da nisem bila sposobna opraviti prav ničesar več. Ugotovila sem, da je migrena pravzaprav moja dobra prijateljica, saj me varuje pred izgorelostjo, ko si ne znam postaviti mej. Migrenskih napadov imam sicer čedalje manj, zato, ker se trudim življenje peljati tako, da se jim izognem. Mehanizem je zelo preprost - ko si v stresu, ti prija sladko, nekatere raziskave govorijo o tem, da sladkor znižuje nivo stresnega hormona. In zdaj vem - če začnem razmišljati o sladkem, sem v stresu in bo sledil glavobol. Vrgla sem se v iskanje znanstvenih študij in z njihovo pomočjo pa preko izkušenj prišla do tega, da mi migrene preprečuje low carb diet, dieta z zmanjšanim vnosom ogljikovih hidratov. Zdaj znam stres kontrolirati do te stopnje, da niti ne pridem do tega, da bi mi 'zapasalo' sladko. Pa ne tako, da bi se krotila, 'nazaj držala', to bi namreč bil samo še en stres več. Včasih je pač treba sesti in dobro razmisliti o prioritetah v življenju. Ker goltanje protibolečinskih tablet res ni rešitev."

Kaj pravijo izkušnje iz vaše psihiatrične ambulante - je mogoče izgorelost zamenjati za druge psihične težave, denimo za depresijo?

"Ne, a dokaj pogosto je depresija spremljevalka izgorelosti. Enako velja za anksiozne motnje. Zato je prav, da izgorelost obravnava osebni zdravnik ali pa tudi psihiater. Kadar izgorelost spremljajo pridružene psihične težave, je te mogoče zdraviti z zdravili - nizke odmerke antidepresivov predpisujemo na primer za ponovno vzpostavitev spanja ali pa pri anksioznih motnjah, za samo izgorelost pa zdravilo ne obstaja. Ga ni. Telo potrebuje čas, veliko časa, da si opomore, človek pa mora razmisliti, ali res želi še naprej upravljati osebno energijo tako, da ga pelje v popoln zlom. Ni preprosto - ker uhojena pot je le uhojena pot in marsikdo potrebuje dva, tri popravne izpite."

Ker kar noče verjeti, da po starem ne bo več šlo?

"Grdo se sliši, vem, a takšnemu pacientu naravnost povem: 'V kroničnem stresu ste, izčrpavate se preko vseh mej, in če se ne boste ustavili in razmislili, če si sami ne boste postavili omejitev, vam jih bo infarkt. Možganska kap. Ali pa vas bo požrl rak.' Danes namreč vemo, da so nekatere vrste raka v resnici povezane s stresom preko padca odpornosti."

Je pandemija enakomerno obremenila spola ali je bolj udarila po duševnem zdravju žensk?

"Zdaj je v stresu prav vsak človek, ki se zaveda sveta. V tem času je največ izgorevanja v zdravstvu, sociali pa tudi v službah državne uprave, ki so zdaj prekomerno obremenjene in delajo pod pritiskom. Pandemija je zelo boleče pokazala, kje smo v zadnjih desetletjih premalo vlagali tako v človeške vire kot v infrastrukturo.

Ženske smo pretežno v pomagajočih poklicih, kar pomeni, da se še nam ni uspelo zelo emancipirati, pa bi bilo prav, če bi se. Skozi emancipacijo smo prevzele dodatne naloge - smo v službah, kajne? -, starih nalog pa nam ni uspelo oddati. In potem se je zgodila še ta zelo grda stvar, da so delodajalci pogruntali, da lahko dobro plačanega moškega na delu zamenjata dve slabo plačani ženski. Izgubljamo tako ženske kot moški. Delitev dela se mora spremeniti, pa ne samo dela za plačilo, tudi dela doma. Da moški pride domov in igra nepremičnino na kavču, tako ne gre več. Gospodinjska dela, delo z otroki si je treba razdeliti. Slišim, da si mlajše generacije razdelitev konkretnih zadolžitev v gospodinjstvu dajejo zapisati celo v predporočne pogodbe."

V svetu ugotavljajo, da je izgorelost organizacijski problem podjetij, ki ne znajo ali nočejo spreminjati praks, ki vodijo vanjo. Ampak novi modeli zdravega delovnega okolja, kjer se o uspešnosti ne govori samo v finančnih dimenzijah, že nastajajo. Kjer se ekonomija povezuje z etiko, socialno pravičnostjo, spoštovanjem, pomembno matrico neke skupne blaginje.

"Mislim, da bo svet moral intenzivno začeti delati na tem, da se skrajša delovni čas, še sploh, če se bo daljšala delovna doba. Dobro, zdravnik si morda še lahko pri sedemdesetih, vendar ali boš v teh letih plezal po gradbenih odrih ali kopal jarke? Če bomo podaljševali delovno dobo, bomo morali skrajšati delovni čas, o tem ni dvoma.

> Dobro, zdravnik si morda še lahko pri sedemdesetih, vendar ali boš v teh letih plezal po gradbenih odrih ali kopal jarke? Če bomo podaljševali delovno dobo, bomo morali skrajšati delovni čas

In potem smo pri vlaganju v človeške vire. Zanimiva mi je bila poteza velikega nemškega podjetja, ki se je odločilo poškodbe na delu spraviti na minimum. Najprej so striktno zahtevali uporabo zaščitne opreme v službi in res zelo zajezili poškodbe. Ne pa tudi tistih, ki so se dogajale doma ... Veliko delavcev je v prostem času pač malo 'fušalo'. Zato se je vodstvo podjetja odločilo, da vsem zaposlenim podari komplet zaščitne opreme. Češ, 'tukaj imate čelado, primerno obutev, zaščitna očala, rokavice ..., uporabite opremo, ko doma kaj delate, ker ne želimo, da se poškodujete'. Po takšnih potezah se dobri delodajalci ločijo od slabih. Mi tega vlaganja v ljudi, v njihovo telesno zdravje sploh ne razumemo. Kaj šele vlaganja v duševno zdravje! Pa bo treba v to, ker je zadovoljen delavec dobra naložba in pomembna ekonomska kategorija. In nujno je treba uvesti takšno kulturo v podjetja, ki nikakor ne bo dopuščala vpitja na ljudi in šikaniranja, preobremenjevanja, poniževanja, posmehovanja. Dober delodajalec mora poskrbeti, da tim deluje, da ni v njem razbijačev, manipulantov in surovežev, ki ga razgrajujejo. Kultura dobrega podjetja tudi nalaga, da svojih zaposlenih po izteku delovnega časa ne vznemirjaš po telefonu ali elektronski pošti, ker ima zaposleni pravico do miru - z izjemo, ko je to res res nujno. Do tod še nismo prišli, temu niti blizu nismo. Svet pa se pravilno vrti v to smer."

Ta rdeča lučka "pozor, pozor!" nam zdaj utripa že več kot leto in vse težje je ostati pozitiven. Je odmerek zmogljivosti za obvladovanje situacije pri marsikom že porabljen?

"Ljudje smo prilagodljiva bitja in zmagal bo tisti, ki se bo najbolje prilagodil, nas uči evolucija. Upirati se za vsako ceno, za vsako stvar, naj gre za cepivo ali masko ali kaj tretjega ... Upri se tam, kjer res misliš, da je prav in kjer res ni druge možnosti. Ker drugače je vse to samo še dodaten stres. Bitke, ki jih boš bojeval, je treba pametno izbirati."

Foto: Robert Balen

Prof. dr. Mojca Zvezdana Dernovšek je specialistka psihiatrije, redna profesorica na Medicinski fakulteti Univerze v Ljubljani. Njeno ožje strokovno in znanstvenoraziskovalno področje so motnje razpoloženja, anksiozne motnje, kakovost življenja oseb s težavami v duševnem zdravju in preprečevanje nasilnega vedenja. Redno je zaposlena v psihiatrični ambulanti v Zdravstvenem domu Sevnica. V inštitutu Karakter je vpeta v izvajanje programa OMRA. V Nacionalnem *inštitutu za javno* zdravje sodeluje pri implementaciji resolucije nacionalnega programa duševnega zdravja - Program MIRA.

Pomagajte si s programom OMRA

Mojca Zvezdana Dernovšek je ena od izvajalk inovativnega programa OMRA (www.omra.si), ki ga sofinancira ministrstvo za zdravje in teče že od leta 2018. Število duševnih motenj v primerjavi z drugimi boleznimi narašča hitreje, opozarjajo strokovnjaki; motenj razpoloženja, kot so depresija, anksiozne motnje in bipolarna motnja razpoloženja, je veliko več, kot si predstavljamo in o njih govorimo, pravi naša sogovornica. S programom OMRA želijo znanje na področju duševnega zdravja vsaj približati ravni znanja, ki ga imajo ljudje o sladkorni bolezni. Težko je namreč ukrepati, če težav pravočasno ne zaznaš in prepoznaš.

"Program smo zastavili tako, da posredujemo znanje, informacije, veščine, vsak posameznik pa se lahko sam odloči, kako bo to uporabil. Gre preprosto za koncept povečevanja nacionalne pismenosti s področja duševnega zdravja. V času pandemije smo uvedli spletne delavnice o osebnostnih motnjah, na splet postavili poljudno napisane priročnike o motnjah duševnega zdravja, e-učilnico, zanimiva predavanja, v živo preigravamo zgodbe in situacije, kakršne se dogajajo v partnerskih in drugih odnosih, razlagamo, svetujemo. Nič duhomornega, zateženega, vse pa zelo uporabno v vsakdanjem življenju. Pred pandemijo smo imeli delavnice v živo, že v prvem delu se jih je udeležilo 1400 ljudi; z ustavitvijo življenja, kakršno smo poznali, smo tudi delavnice preselili na splet, so brezplačne in res vabim ljudi, da nas poiščejo na spletu, ker smo jim lahko v veliko pomoč." Izkušnja osebnostne motnje ne prizadene le človeka, ki se z njo spopada, temveč tudi njegove bližnje. Na spletni strani projekta OMRA je mogoče najti odgovore na vprašanja, kako se soočiti s stisko, nemočjo, jezo, razočaranjem in drugimi čustvi, ki se običajno zbudijo v vas, če imate bližnjo osebo z duševnimi težavami. Kaj sploh lahko storite? Kaj deluje in kaj ne? Kdaj je bolje, da vašemu bližnjemu pustite, da se sam sooči s težavami, in kdaj mu morate stati ob strani? Kje lahko dobite informacije, kako pomagati svojemu bližnjemu.

Zelo uporaben je iskalnik s seznamom različnih strokovnjakov v posameznih regijah, na voljo so tudi pojasnila o učinkih zdravil in oblikah terapij, predstavljene so preverjene oblike samopomoči ...