

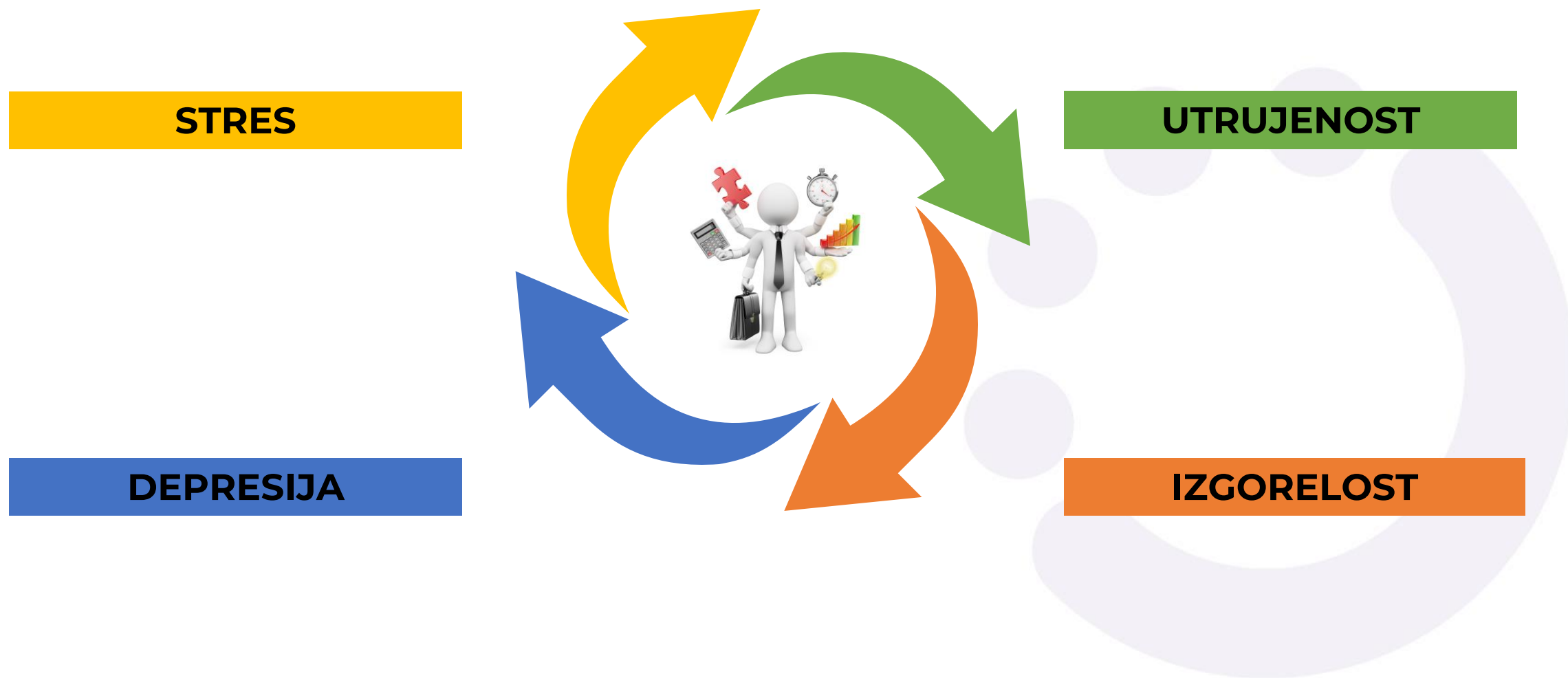


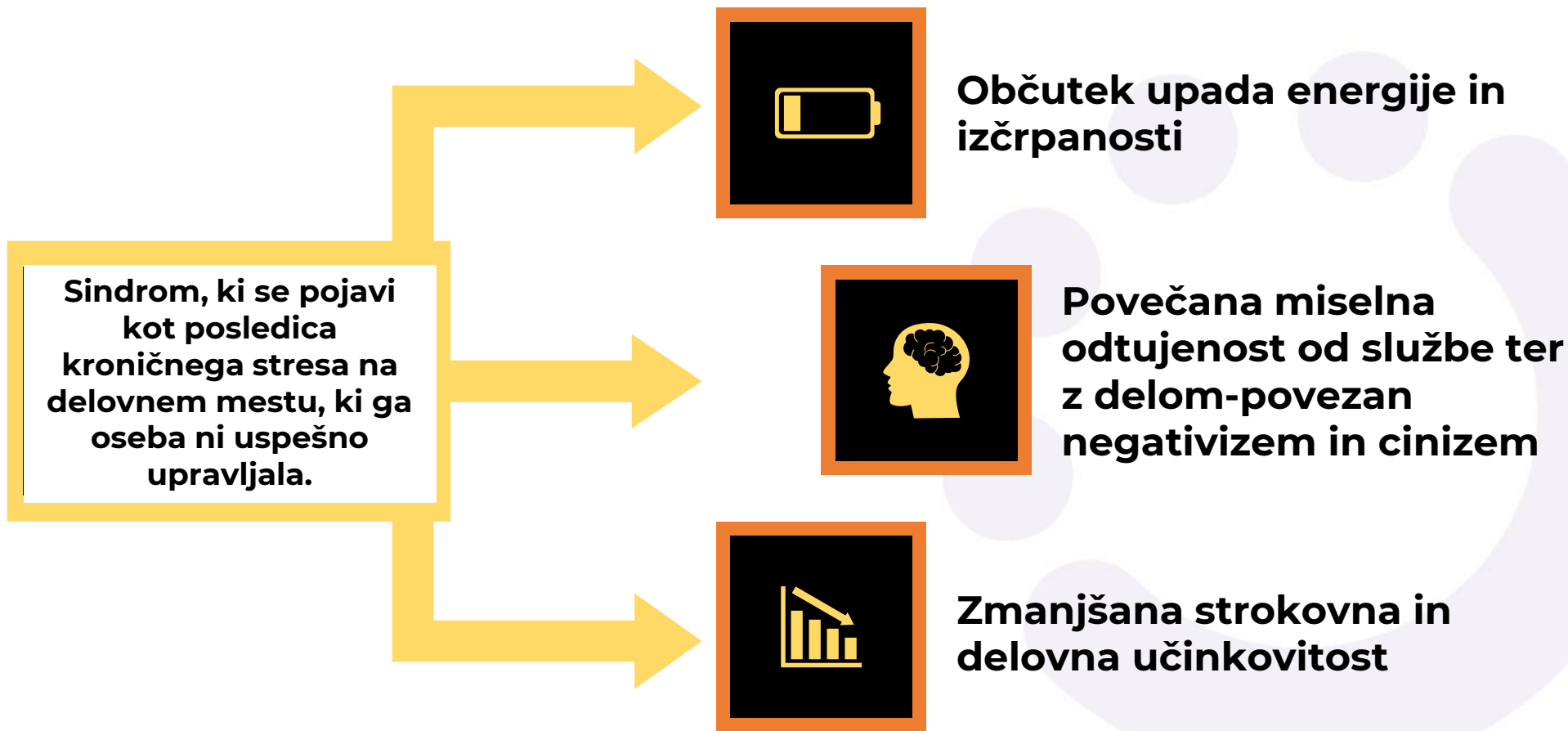
umra

# Izgorelost v času koronavirusa

Avtor: Tjaš Debeljak, mag. psihologije

7. 4. 2021





- Skoraj **80% zaposlenih** redno doživlja občutke izgorelosti.
- V **Sloveniji** se z izgorelostjo redno srečuje **60% zaposlenih**.
- Izgorelost se **v enaki meri** pojavlja **pri moških in ženskah**.
- Lahko se pojavi ne glede na stopnjo **izobrazbe**.
- Do izgorevanja lahko pride **na vseh delovnih mestih**. V času **pandemije COVID-19**, so bili določeni poklici **še posebej na udaru**.
- Izgorevanje je najpogostejše med **30. in 40. letom starosti**.
- Izgorelost se povezuje z določenimi **osebnostnimi značilnostmi**.
- **Družina** ima lahko vlogo **zaščitnega dejavnika** ali **dejavnika tveganja**.



## Čustva

- **Depresivnost**, napetost, **tesnoba**, **razdražljivost**, nemoč, **ujetost**, razočaranost, jeza, **odpor do dela**, izguba smisla za humor, občutek krivde...



## Mišljenje

- **Upad motivacije** in zagnanosti, težave s **spominom**, upad **koncentracije**, manjša ustvarjalnost, težave z **odločanjem**, rigidnost, **dolgočasje**, slaba samopodoba...

## Vedenje

- **Deloholizem**, **površnost**, **konfliktnost**, umik v samoto, zamujanje, zaničevanje, težave s **spanjem**, izguba **apetita**, **impulzivnost**, povečana uporaba kofeina in tobaka, zloraba **psihoaktivnih snovi**, samopoškodovanje, **samomorilnost**...

## Telesna raven

- Kronična **utrujenost**, mišična napetost, **bolečine** v telesu, **glavoboli**, **prebavne** težave, **slabša odpornost**, motnje srčnega ritma, spremembe telesne teže...



**1. Faza izčrpanosti**  
Do 20 let

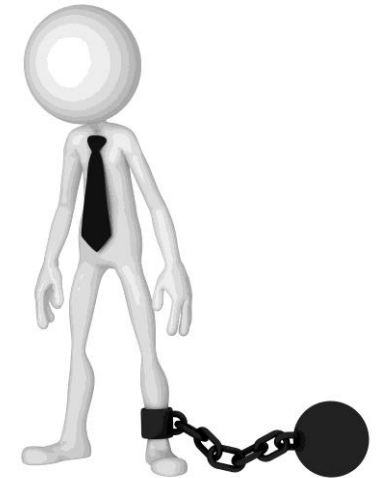
**3. Adrenalna izgorelost**  
Nekaj mesecev

**2. Faza ujetosti**  
1 – 2 leti

**ZLOM**

Nekaj dni do nekaj tednov

**Okrevanje**  
2 – 4 leta



## Za posameznika

- Pogostejši obiski **urgence** in **osebnega splošnega zdravnika**
- **Dolgotrajne zdravstvene težave** (oslabljen imunski sistem, kardiovaskularne težave, diabetes tipa 2, povišan holesterol, prebavne težave, razvoj duševnih motenj...)
- **Težave v medosebnih odnosih**
- **Težave v zasebnem življenju**

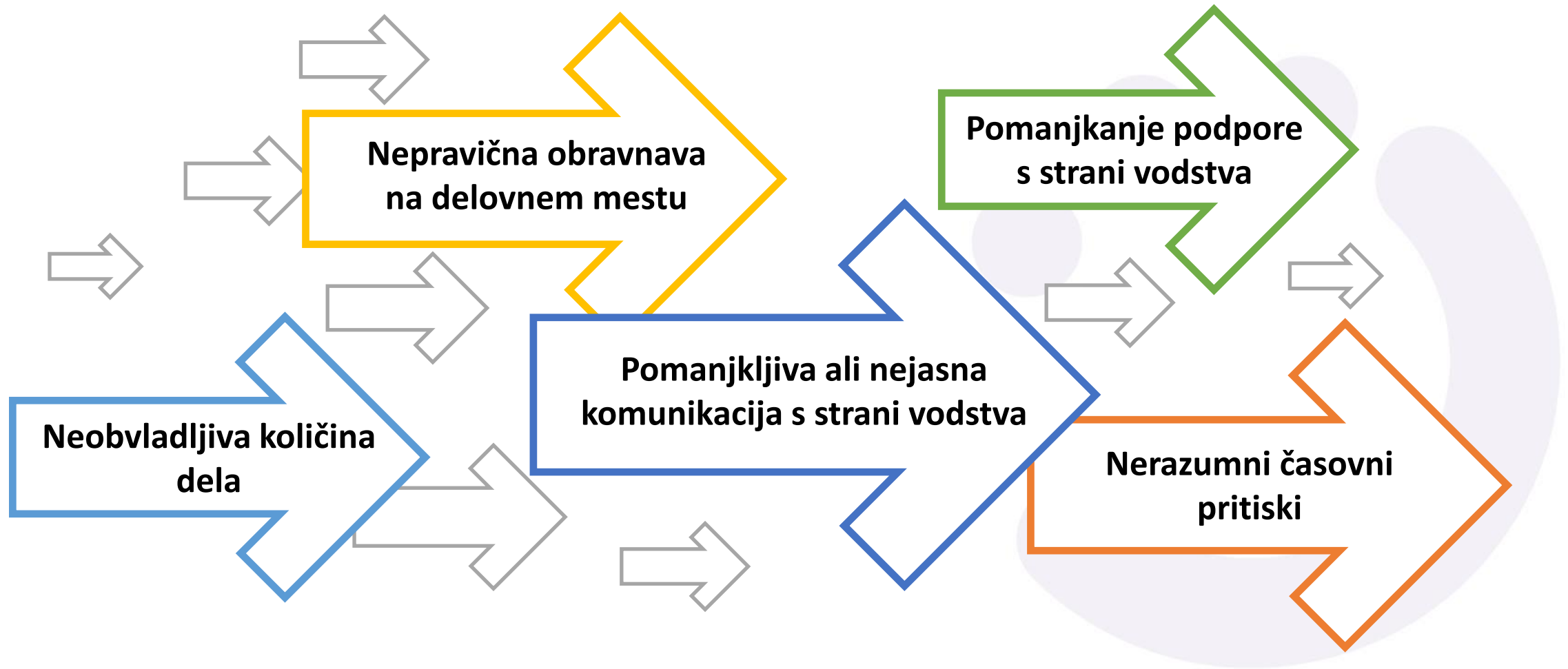


## Za organizacijo

- **Upad produktivnosti zaposlenih.**
- **Absentizem**
- **Prezentizem**
- **Fluktuacija zaposlenih**







**S pojavom epidemije COVID-19 se je povečal obseg dela na daljavo in uporaba informacijsko-komunikacijske tehnologije (IKT).**

Nanaša se specifično na stres, ki ga povzroča **uporaba IKT** in **prilagajanje** na njeno **uporabo**:

- ❖ Ne gre za **strah** pred uporabo nove tehnologije.
- ❖ Ne gre za težave s **prekomerno uporabo** tehnologije (zasvojenost).

**Najpogostejši viri digitalnega stresa:**

preobremenjenost, vdor v zasebno življenje, zahtevnost uporabe naprav in programov, negotovost zaradi nenehnih sprememb, občutek „ogroženosti zaposlitve“.





**Poslušajo o problemih, ki jih imajo zaposleni pri delu**



**Spodbujajo timsko delo**



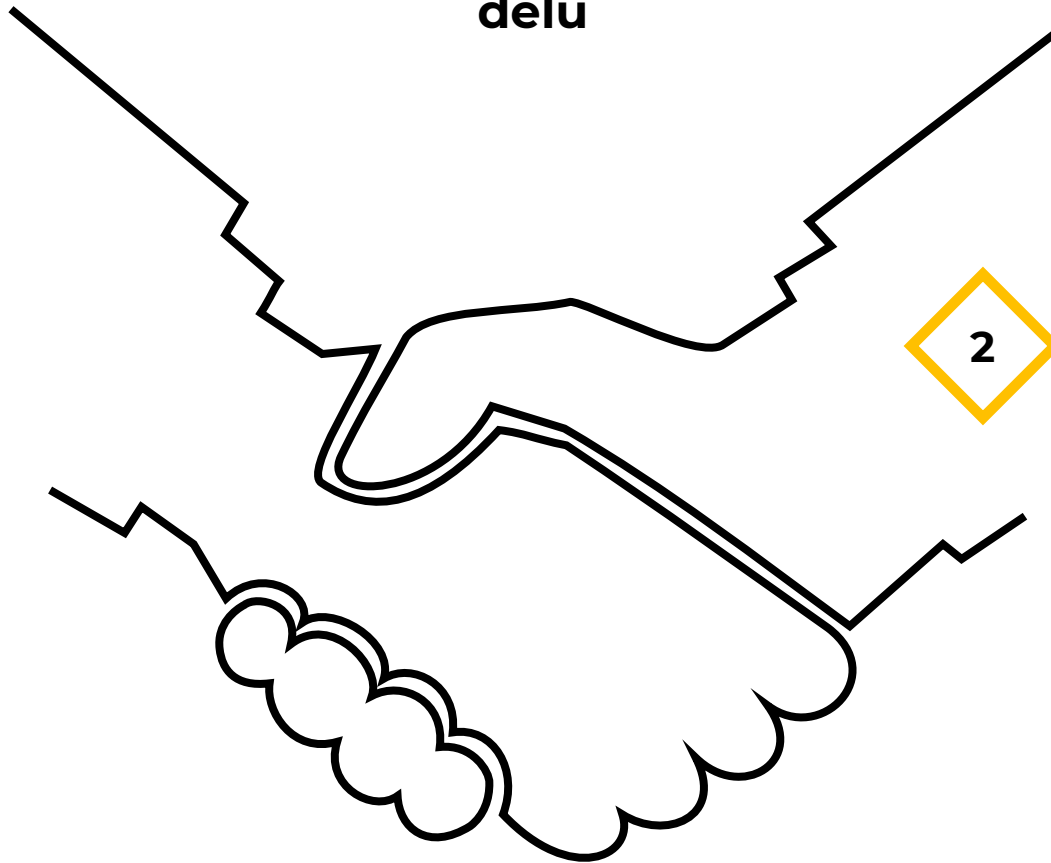
**Upoštevajo mnenja vseh posameznikov**

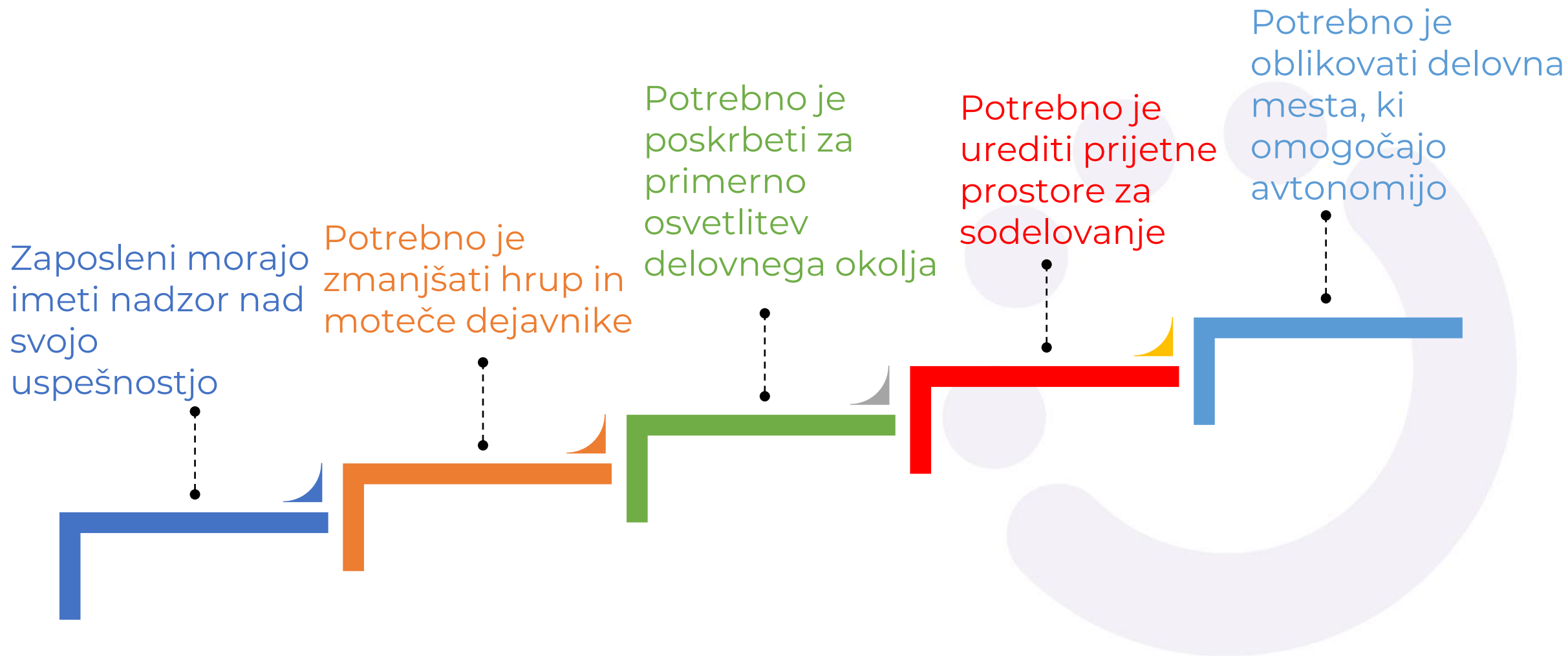


**Delu pripisujejo pomen**



**Prepoznavajo in razvijajo močne plati zaposlenih**





**VODSTVO**  
 Vodje je potrebno opremiti z orodji za spopadanje z izgorelostjo



**DELAVEC**  
 Izgorelost je potrebno preprečevati na vsakem koraku delavčeve izkušnje

**ORGANIZACIJSKA KULTURA**  
 Dobro počutje na delovnem mestu mora postati del organizacijske kulture

- Skrb za zdravje in dobro psihofizično počutje
- Odmori
- Tehnike spoprijemanja s stresom
- Tehnike sproščanja
- Trening socialnih veščin in asertivnosti
- Trening upravljanja s časom
- Učinkovito postavljanje ciljev
- Čuječnost in meditacija
- Oblikovanje urnika dela
- Jasna meja med službenim in zasebnim življenjem
- Prostočasne aktivnosti
- Primarna in sekundarna preventiva
- Zdravljenje in rehabilitacija





# Hvala za vašo pozornost!

Partnerji programa:



Sofinancer programa:



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE