

Izgorelost je zadnja stopnja v procesu duševnega in telesnega izčrpanja. Pomeni skrajno utrujenost, zaradi katere se razvijeta močna tesnoba in globoka potrtnost. Na novo se lahko pojavijo različne telesne težave ali pa se obstoječe poslabšajo. Se lahko izgorelosti postavimo po robu?

Nič več tisti, ki deluje neodvisno, pač pa izvajalec sistemskih zahtev

Tekst

Mojca Zvezdana Dernovšek,
Barbara Vogrinec Švigelj

Foto

Aleš Černivec

Ena od zgodb iz knjige *Sredi noči* – zbirke zgodb za mlade in stare, ki jo je napisal nizozemski pisatelj, pesnik in zdravnik Toon Tellegen in jo imamo tudi v slovenskem prevodu (Miš založba, 2018) – pripoveduje o kitu, ki je sredi neke noči ugotovil, da zna leteti. Kmalu zatem je na svojem hrbtu ponel v višave vse druge morske živali, ki so ga za to prosile. Po zelo dolgem poletu se je na smrt utrujen zrušil v morje, kar pa se živalim na njegovem hrbtu ni zdelo nič hudega in so zadovoljno odplavale vsaka na svoj konec.

Če bi zgodbo priredili tako, da bi se dogajala v resničnem svetu, z ljudmi kot glavnimi junaki in z najbolj verjetnim koncem, potem bi povedali zgodbo o človeku z izkušnjo izgorelosti.

Kaj je izgorelost?

Izgorelost je zadnja stopnja v tri-stopenjskem procesu duševnega in telesnega izčrpanja kot posledice dolgotrajnega notranjega prisiljevanja k pretirani delavnosti. Pretirano delavni smo lahko v poklicu ali na drugem področju, na primer pri prostovoljskem delu ali športni dejavnosti, tudi pristočasni dejavnosti, ali pa v medosebnem odnosu, na primer v odnosu s partnerjem, starši ali otroki. Izgorelost pomeni skrajno utrujenost, tako da človek niti iz postelje ne more več vstati. To povzroči močno tesnobo (le kaj bo z menoj, ali sem zdaj pa res na koncu) in globoko potrtnost (z občutki krivde, ker človek ne more več delati). Na novo se lahko pojavijo različne telesne težave ali pa se obstoječe poslabšajo (iztiri povišan krvni tlak, sladkorna bolezen ...). Na novo se lahko razvijejo tudi nekatere duševne motnje (najpogostejše gre za anksiozne motnje in depresijo) ali se že prebolele ponovijo.

Izgorelost v današnjem času

V sodobni zahodni družbi je izgorelosti vedno več. To je razumljivo,

saj gre za družbo v dobi tehnike, v kateri je človek postal tako rekoč podoben stroju – nič več ni tisti, ki neodvisno deluje, pač pa preprosto izvaja opravila po predpisih tehničnega sistema, po katerih mora narediti kar največ s kar najmanjšimi stroški. Hkrati je še pod pritiski pričakovanih družbe, kaj vse mora storiti, za kaj vse mora poskrbeti. Zdaj, v času novega koronavirusa, pa je mogoče opaziti, in po tem času tudi pričakovati, še dodaten porast izgorelosti. Smo namreč in še bomo pričali pojavu velike količine dodatnega stresa zaradi omejitev za zajezitev širjenja virusa in njihovih posledic, med katerimi je pogosto tudi preveč dela (na primer s službenimi obveznostmi, ki jih opravljamo od doma, pomočjo svojim otrokom, ki se šolajo od doma, in tako naprej). Najbolj so obremenjene »sendvič« generacije, ki imajo ostarele starše, ki potrebujejo njihovo podpo-

ro, in hkrati otroke, ki prav tako še zelo potrebujejo starše.

Kaj je najbolj pomembno, ko človek preboli izgorelost?

Zdravljenje in okrevanje človeka z izkušnjo izgorelosti je seveda dolgotrajno. Pri tem je pomembnih več stvari, vsaka ob svojem času.

Ko človek še okreva, se mora najprej zares odpočiti. Za to potrebuje čas in ustrezne razmere doma in na delovnem mestu. Morda mora na bolniški dopust, morda pa mu zadoštuje skrajšani delovni čas ali opustitev nekaterih delovnih obremenitev. Pomembno je, da uvidi, da bodo za to, da bo bolje, potrebni meseci. Naj se ne slepi, da to, kar se mu je zgodilo, ni nič hujšega. Poleg tega je pomembno, da ne išče hitre rešitve iz svojega položaja (ki je seveda ni) in da se zanj ne

Biblioterapija

Nekaj pozornosti je biblioterapiji namenjeno tudi na spletni strani programa Omra (www.omra.si), ki v Sloveniji že več let zelo uspešno prispeva k dvigu pismenosti širšega kroga ljudi o duševnem zdravju. Gre za obsežen seznam priporočenih knjig, ki ga najdemo v rubriki Pomoč oziroma njeni podrubriki Samopomoč pod naslovom Biblioterapija. Podoben seznam je objavljen na spletni strani Inštituta Karakter (www.karakter.si), ki je tudi eden od partnerjev v programu Omra, in sicer v rubriki Knjiga kot zdravilo oziroma njeni podrubriki Biblioterapija.

krivi ali jezi nase, saj se tako z iskanjem hitre rešitve kot z usmerjanjem krivde, jeze nase samo še bolj izčrpa. Bolje je, da se poskuša dokopati do razumevanja, zakaj se mu je zgodila izgorelost, oziroma uvidi, da se mu je zgodila zaradi tega, ker je dolga leta vztrajal pri napačnih odločitvah (pretirani delavnosti), ki pa so bile napačne prav zato, ker so predolgo trajale, ter da sprejme in začne udeležati nove, pravilnejše. Prav to – spreminjanje svojega vedenja – pa je najtežji del na poti okrevanja. Tudi zato, ker so se drugi ljudje navadili, da je v preteklosti prevzemal veliko bremen.

Ko je človek z izkušnjo izgorelosti že okrevan, je pomembno predvsem to, da ne zdrsnje nazaj v izčrpanje, temveč da vztraja pri skrbi zase. Ta mora biti vsaj tako dobra, kot je njegova skrb za druge. To pomeni predvsem uravnoteženo razmerje med delom in odmorom, vključno z razbremenilnimi dejavnostmi, počitkom in spanjem, pa tudi redno telesno dejavnost in uravnoteženo prehrano.

Biblioterapija

Za konec se vrnilo tja, kjer smo začeli – h knjigam. Natančneje, merimo na tako imenovano biblioterapijo, to je zdravljenje z branjem knjig. Obstaja več vrst biblioterapije, na področju duševnega zdravlja – kjer je biblioterapija seveda samo ena od oblik zdravljenja duševnih težav – pa sta pomembni predvsem dve. Pri prvi človek s težavami v duševnem zdravju, na primer z izkušnjo izgorelosti, samostojno rešuje te težave, v knjigah pa najde zamisli, kaj bi bilo zanj koristno. Pri drugi je poudarek bolj na pogovoru človeka z duševnimi težavami o knjigi, ki jo bere ali jo je prebral, s strokovnjakom na področju duševnega zdravlja (psihiatrom, psihologom, psihoterapevtom), ki mu je to knjigo priporočil z namenom, da hitreje spregleda in spozna svoje težave ter možnosti za zdravljenje in okrevanje. ●

Prof. dr. Mojca Zvezdana Dernovšek, dr. medicine, specialistka psihiatrije
Dr. Barbara Vogrinec Švigelj, filozofinja, Inštitut Karakter, inštitut za osebnostne motnje in oblikovanje osebnosti

