



Svetovni dan duševnega zdravja 2021

**„IZGORELOST-
zadnja stopnja telesnega in
duševnega izčrpanja“**



IZGORELOST:

Notranji razlogi, okrevanje in preventiva

Anja Ibrčič, mag. psih., specializantka transakcijske analize,
Zaživeti, Društvo Altra

Partnerji programa:



Sofinancer programa:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

IZGORELOST

„Izgorelost je ena najbolj **nerazumljenih bolezni**; je ena od oblik **protesta proti neravnovesju v organizmu**. Ta se namreč **upira** našemu »neravnovesju«, **vedenju, stališčem in načinu življenja** ter nam tako **sporoča**, da mu to, **kar počnemo**, ali način, kako to počnemo, **ni vseč**.“ (Katja Kraško Šteblaj, 2018)



Izgorelost je priložnost

- Izgorelost **je ozdravljiva!**
- **Telo čustvuje**, opozarja in **kliče na pomoč!**
- Vredno **prisluhni** kaj želi **sporočiti**.
- **Vabi** da se **ustavimo** in **reflektiramo** svoje **dosedanje življenje, funkcioniranje**.
- **Kaj želim zase** v svojem **dragocenem življenju?**





Ujeti v zanko izgorelosti

- **Vzorec – pozitivna povratna zanka, ki jo oseba vzdržuje s ponavljanjem svojih dejanj.**
- V ta vzorec se **ujame**, zavestno **ponavlja** ... eno in isto stvar, **vrti se na mestu...**
- Pričakuje **drugačen rezultat**, ki **ga ni...**
- Obtožuje se: „**Nisem dovolj dober/a, ne trudim se dovolj!**“
- Nadaljuje, se **pretirano trudi... porablja** še več **(življenjske) energije...**
- **Telo se upre – reče NE!** Prosi, da se oseba ustavi, ta ga ne posluša...
- Zbeganost, zmedenost, neodločnost, beganje misli, čustvena nestabilnost, še več težav in ovir → **obremenjeno telo in um.**
- **Oseba ne posluša** sebe, vseh **svojih občutkov** → vse slabše počutje in sposobnosti
- **Strahovi** – nekaj je narobe, tako ne more več naprej... → **celostno poslabšanje** stanja.



Ujeti v zanko izgorelosti

- Ujetost v **zanko truda, prekomernega dela, razočaranja, hoje preko sebe, truda, dela, razočaranja ...**
- Prehitro življenje, premalo časa zase, stvari za dušo, samorefleksijo, površinski, nefunkcionalni , patološki odnosi... → **Izgorelost prežema celoten vsakdanjik.**
- **Telo moleduje, oseba to še naprej zanemarja...**
- *»Saj vse zmorem, bilo je težko obdobje, krive so zunanje okoliščine....vzamem si dopust, po tem bo pa spet bolje.«*
- Tega dneva ni na spregled... → **telo jasno reče NE!!!** Stvari vzame v svoje roke...
- **„Nekaj ne delam v redu, ne zmorem več... nekaj bo potrebno korenito spremeniti!!!“**

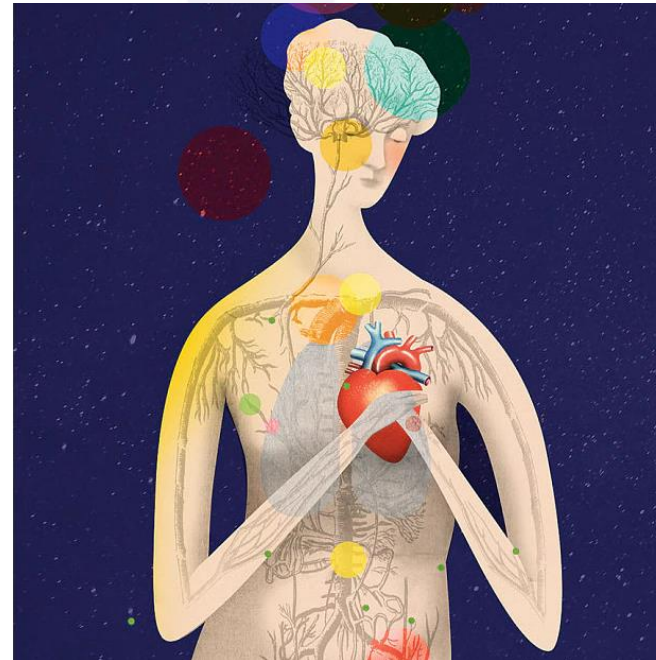
Psihosomatika ali telo čustvuje

- **Izgorelost je psihosomatska bolezen.**
- → **psihični vzrok** in **telesne posledice** (utrujenost, glavobol, tesnoba, nespečnost...)
- Telesu ne prisluhnemo, ne pomagamo → spremembe → prilagoditev na novo stanje.



Psihosomatika ali telo čustvuje

- **STRES** („v vseh barvah in oblikah“) → tihi ubijalec, „parazit“.
- **TESNOBA** („prijateljica in rešiteljica“).
- **„OPZORILNI ZNAKI“ – TELO OPOZORI** (šepeta, govori, kriči... se bori) = **PSIHOSOMATIKA**.
- Resne **telesne in duševne motnje**.
- Ljudje imamo raje **POZNANO IN NEPRIJETNO** kot pa **NEPOZNANO IN PRIJETNO!!!**

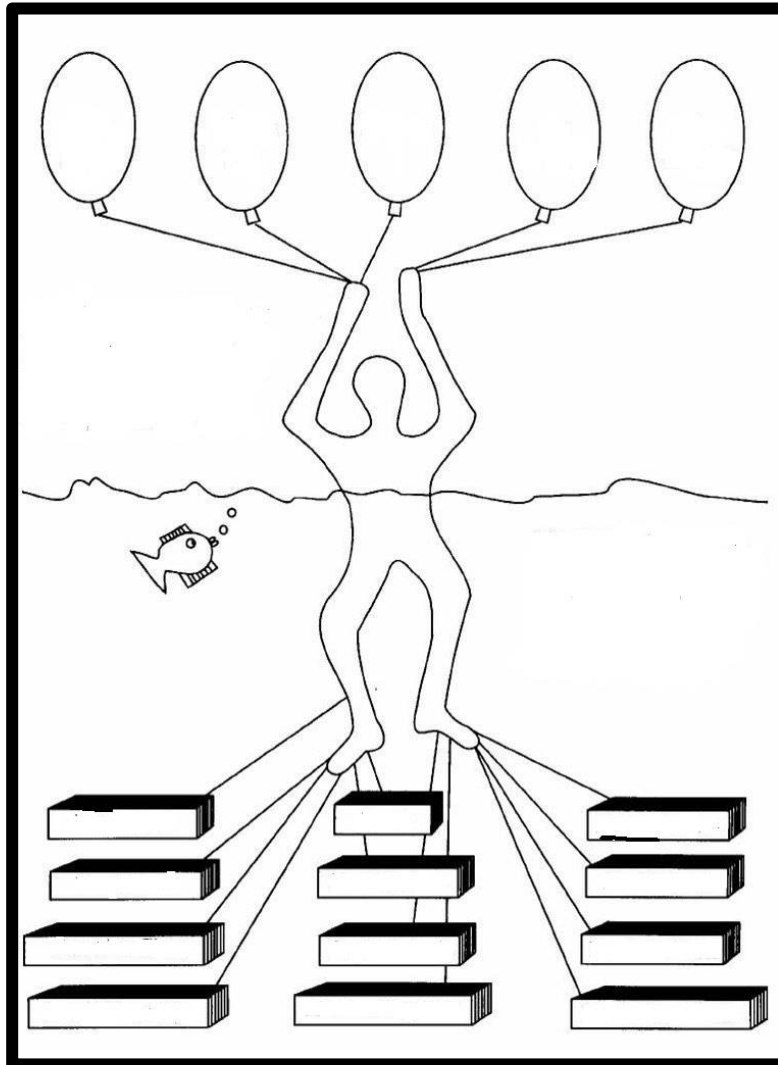


Kako in zakaj nekdo razvije izgorelost?

- Osebnostne lastnosti
- Privzgojene in ponotranjene vrednote
- Življenjski scenarij
- Prepričanja in odločitve
- Prepovedi in zapovedi



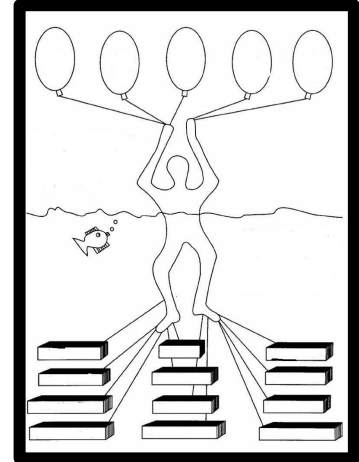
Kako in zakaj nekdo razvije izgorelost?



Prepovedi



1. Ne obstajaj!
2. Ne bodi to kar si!
3. Ne bodi otrok!
4. Ne odrasti!
5. Ne bodi uspešen!
6. Ne!
7. Ne bodi pomemben!
8. Ne pripadaj!
9. Ne bodi blizu!
10. Ne bodi zdrav!
11. Ne misli!
12. Ne doživljaj čustev!



Vsaka prepoved ima **pripadajoče dovoljenje.**

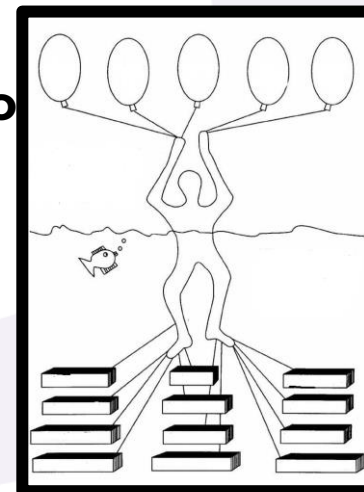
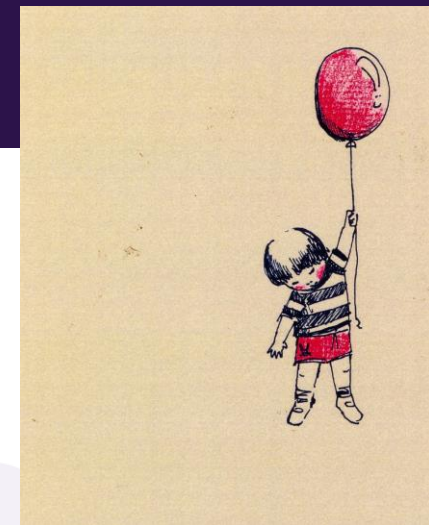
Privzgojene in ponotranjene vrednote

- Vrednote naše kulture:
- **Delo, pridnost, natančnost, lojalnost, razdajanje...**
- Tako je prav – **sprejeto in ponotranjeno** (otročstvo).
- **V odraslosti vodijo do izčrpanosti, bolezni.**
- **Trdovratne, zakoreninjene** vrednote.
- *Treba je delati, delo je častno, počitek je za slabiče, moraš biti koristen, napake ne pridejo v upoštevanje, stisni zobe, poskrbi najprej za druge...*
- Kaj jaz želim, **je zame dobro**, kaj čutim, kaj rabim?



Zapovedi ali gonila (driverji)

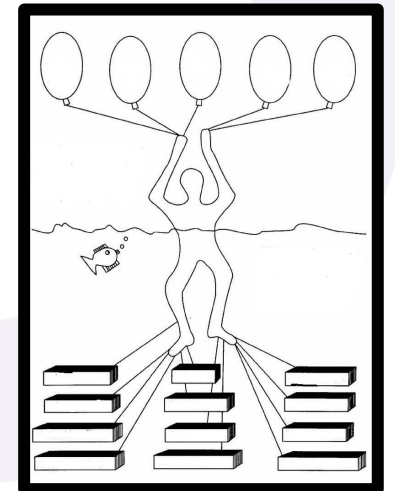
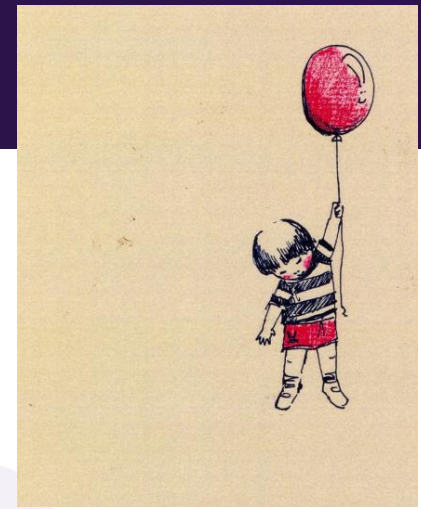
- Povezani skupki vedenj, ki jih izvedemo takoj po nekem dražljaju.
- Prepoznamo po značilnem vedenju, izbiri besed, tonu glasu, gestah, telesnem položaju, mimiki...
- Izvirajo **iz sporočil**, ki so nam jih **vcepili starši, pomembni drugi, kultura...**
- **V odraslosti ne služijo več.**
- Z njihovim **prepoznavanjem vplivamo** na lastno **mišljenje in vedenje** – **izboljšamo kvaliteto** vsakdanjega **življenja**.
- Seveda nam lahko **tudi koristijo, omogočajo uspehe** itd.
- Pogosto **vodijo v izgorelost...**



Zapovedi ali gonila (driverji)

1. BODI POPOLN!

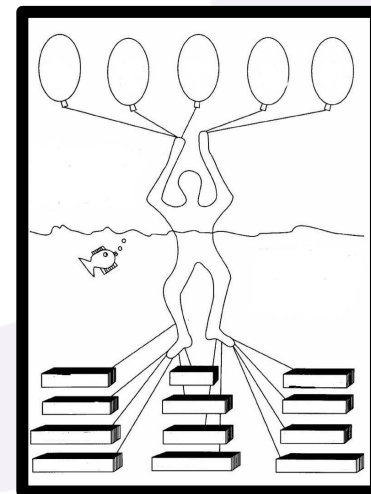
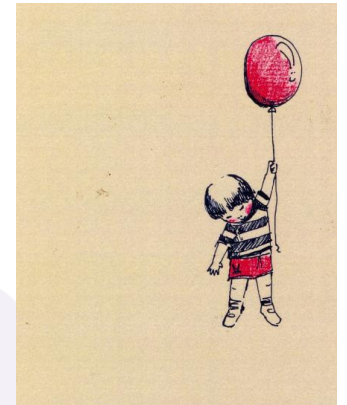
- **Perfekcionizem**, v nasprotnem primeru se pojavi občutek manjvrednosti → **Sistem preživetja**.
- **Kritika do sebe in do drugih. Nikoli dovolj dobri.**
- **Ne prenesejo kritike** od zunaj.
- Oseba je lahko **navzven zelo uspešna**, a **znotraj sebe nesrečna, prazna**.
- Naredi **vse**, da bi bila **ljubljena**.
- **Popolni izdelki/projekti, brez napak.**
- **Podrobnosti, natančnost** do potankosti, **zanesljivi**, dobro predvidevajo.
- **Pomemben videz**, predelane fotografije na socialnih omrežjih.
- **Samo najboljše dovolj dobro.**



Zapovedi ali gonila (driverji)

2. USTREZI!

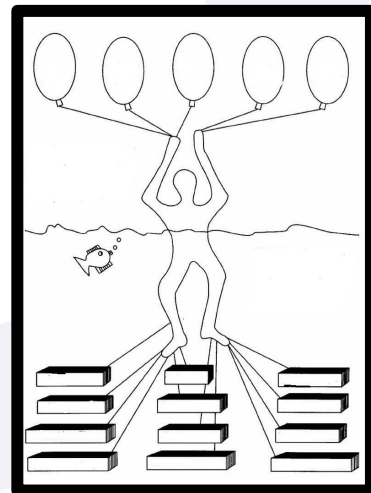
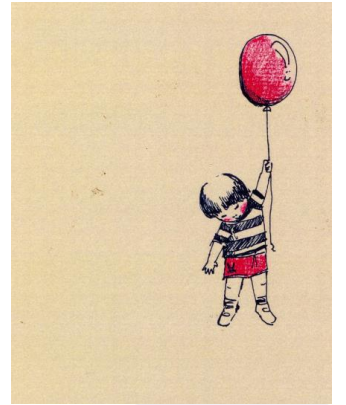
- **Ubogaj!**
- **Moraš ustreči, da te bo imel drugi rad.**
- **Ustrezati vsem na račun lastnega časa, energije, dela, denarja...** Drugi so na prvem mestu.
- **Želja pomagati, še preden kdo prosi** za pomoč.
- **Krivda ob zavrnitvi** drugega.
- **Ustrežljivi, vljudni, prijazni** ves čas, lahko **ponižni**, empatični.
- **Izogibanje konfliktom, ne izražajo** svojega **mnenja**.
- **Težko prenašanje kritike.**
- Poklici pomoči!
- **Zanemarjanje sebe (izgorelost).**



Zapovedi ali gonila (driverji)

3. POTRUDI SE!

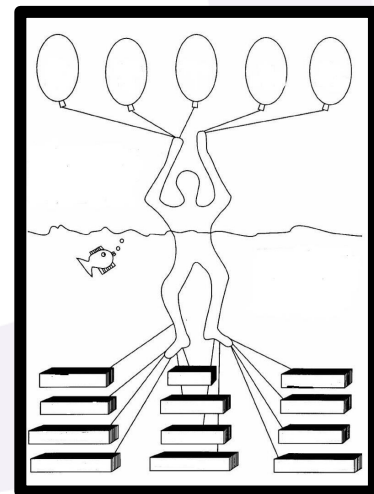
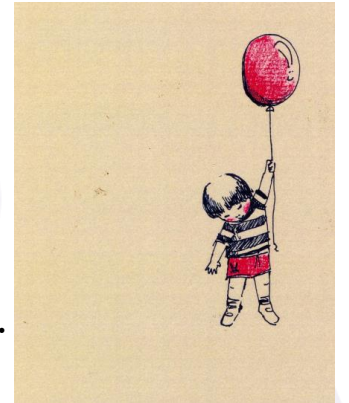
- **Delaj!**
- Potrebno se je **truditi, garati – pogoj, da sploh živiš.**
- **Ves čas je potrebna akcija**, da se nekaj dogaja (**aktiven dopust**).
- **Lotijo vseh projektov**, javljajo za več nalog.
- **Največji strah je neuspeh.**
- **Počitek ne** pride v upoštevanje.
- **Preprečuje**, da bi **preprosto samo bili.**



Zapovedi ali gonila (driverji)

4. BODI MOČAN!

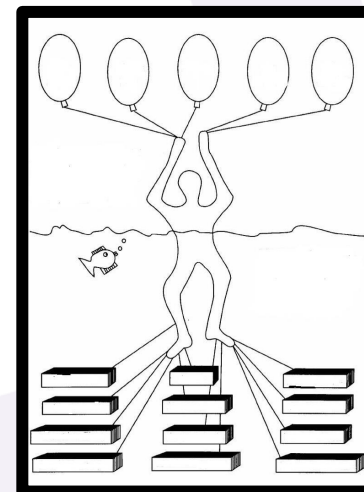
- Povezuje s prepovedjo **Ne bodi otrok, ne bodi šibek, zdrži vse.**
- **Ne prosijo za pomoč.**
- **Zanikanje znake ranljivosti**, šibkosti na psihološki in telesni ravni (psihosomatika).
- Razlog za **neprijetna čustva - neuspeh v okolici.**
- **Uspešni pod pritiskom.**
- Dobrodošlo **v stresni situaciji – preudarno in pogumno** ravnanje.
- Zlahka **sprejemajo odločitve.**
- **Konstruktivno kritični**, pravični, pošteni.
- **Strah pred zavrnitvijo, neuspehom.**
- **Na videz vse pod nadzorom.**



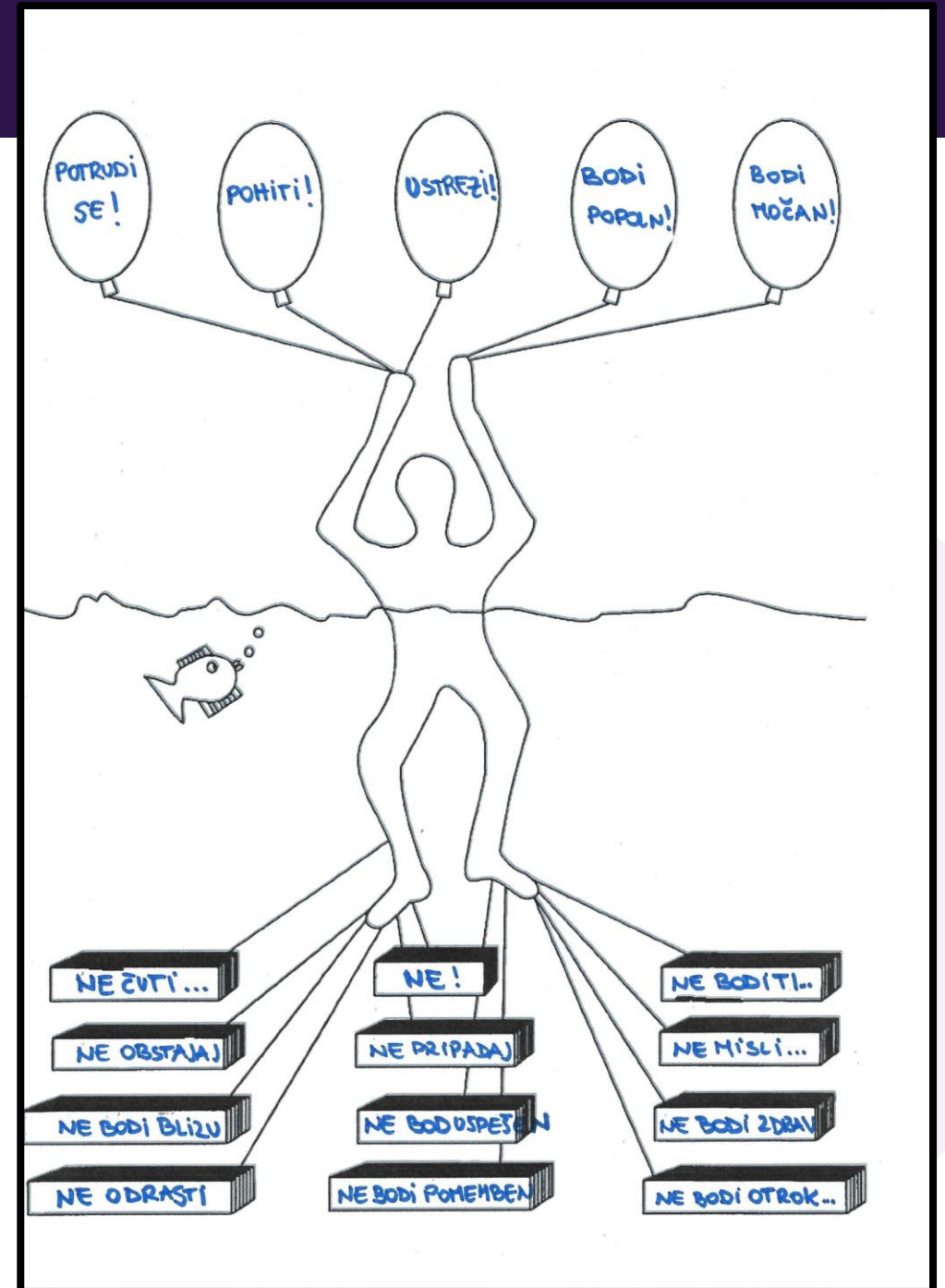
Zapovedi ali gonila (driverji)

5. POHITI!

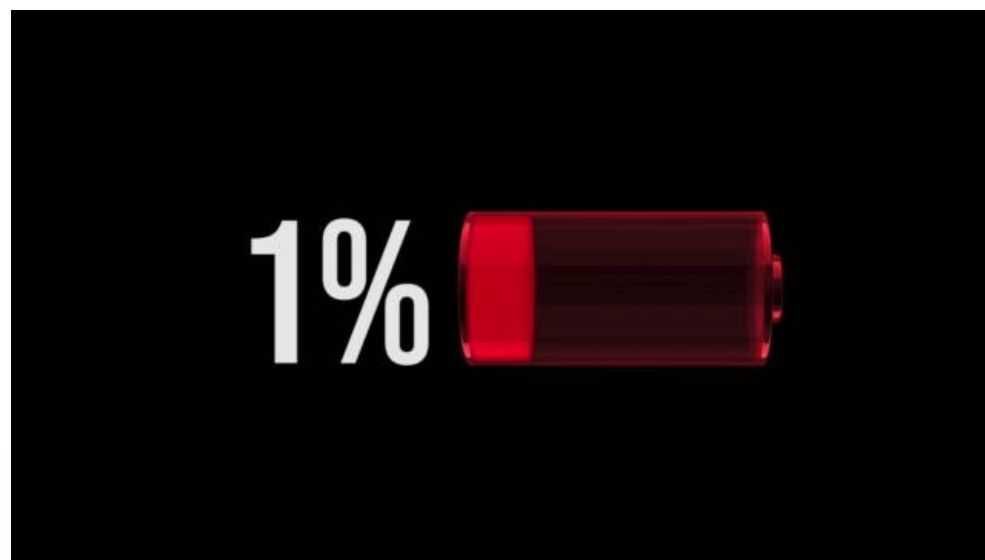
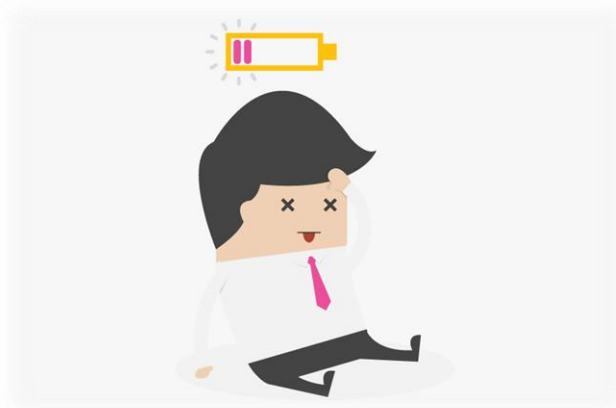
- **Ves čas** je potrebno **hiteti**, se **ne ustavljati**, ni časa za **sprostitev**.
- Vse **časovno določeno**, vse čas **se mudi**.
- **Hitri in učinkoviti**, v čim krajšem času narediti čim več.
- V **časovni stiski najučinkovitejši**, radi imajo roke.
- **Ne marajo posedanja, ležernosti, zamujanja.**
- Veliko **napak, pozabljanja v naglici.**
- **Površni odnosi** (ni časa za poglobitev).
- Oseba **ne zmore biti v trenutku tu in zdaj**, ni v stiku s svojimi potrebami.



12 prepovedi in 5 gonil



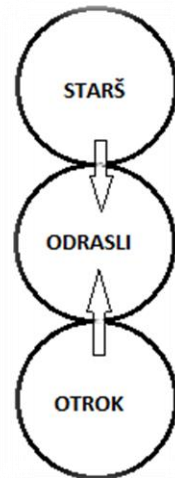
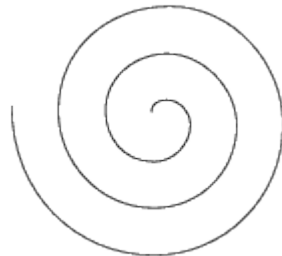
Praznjenje baterije...



Čas, da poiščem pomoč?

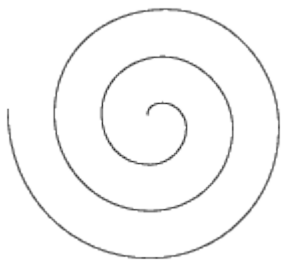
Okrevanje – preživeti in zaživeti

- **Kaj zares potrebujem, da se »sestavim nazaj«, »nahranim«, opomore, povrnem celostno zdravje?**
 - (-) Ideja okrevanja izgorelega – „To moram rešiti hitro, aktivno, delovno, predano...“ (ponavljanje scenarija)
 - Kaj zares pomaga?
 - → **Ostati tu in zdaj, preprosto prisoten s svojimi občutki, potrebami, si iskreno prisluhniti (training čuječnosti)**
 - Kako?
 - **INTEGRACIJA** (povezovanje, združevanje ločenih delov)
 - **ZDRAVLJENJE** (popravljanje „pokvarjenih“ delov)
 - Princip spirale: izboljšanje, poslabšanje, novi uvidi...
 - **DOLGOTRAJEN PROCES!**



Psihoterapija in izgorelost

- Zdravljenje duševnih stisk preko avtentičnega pogovora (psihoterapevt-klient).
- ODNOS je tisti, ki (po)zdravi.
- Varen, pristen, topel, empatičen...
- Je proces...



- Nova, prijetna, **korektivna izkušnja.**

Psihoterapija in izgorelost

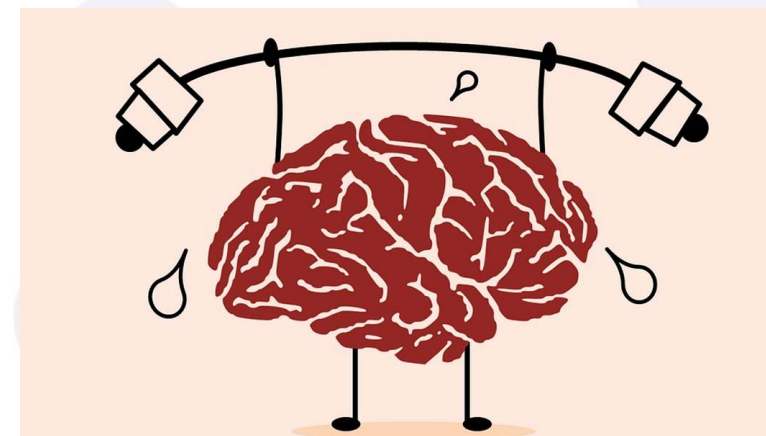
- **Kdaj začeti?**
- **Psihofizično (blago)stanje se slabša oz. je porušeno.**
- Samo še **delo in obveznosti, dopust ne pomaga...**
- **Nezmožnost funkcioniranja v vsakodnevnem življenju in/ali v odnosih.**
- **Nezmožnost soočanja in konstruktivnega reševanja problemov.**
- **Psihosomatika...**



Psihoterapija

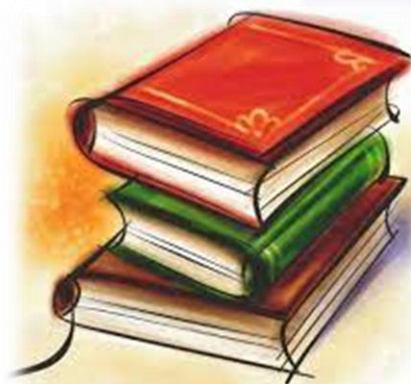
- **Dovoljeno** nam je **poiskati** in **sprejeti pomoč** → **GREM PO MOČ** 😊 !
- **Dovoljeno** nam je živeti **kvalitetno življenje**.
- **Izbira, odločitev** in **odgovornost** v naših rokah.

- **Individualna**
- **Skupinska**



Psihoterapija in izgorelost

- Raziskujemo kakšne **odločitve** smo sprejeli kot otroci in nam **v odraslosti ne služijo več**.
- **Preoblikovanje negativnega življenjskega scenarija**
- **Uvid v škodljive vzorce funkcioniranja → spreminjanje → osvobajanje.**
- **Prepoznavanje prepovedi in gonil → dajanje dovoljenj!**
- **Kako reči NE** (notranjim in zunanjim) avtoritetam.
- **Nov način dela**; ločevanje med koristnim in uničujočim delom.
- Preoblikovanje, **menjava odnosov/okolja.**
- **Krepiti odraslo ego stanje (tu in zdaj).**
- **ČUJEČNOST**
- **Psihoedukacija.**
- ...



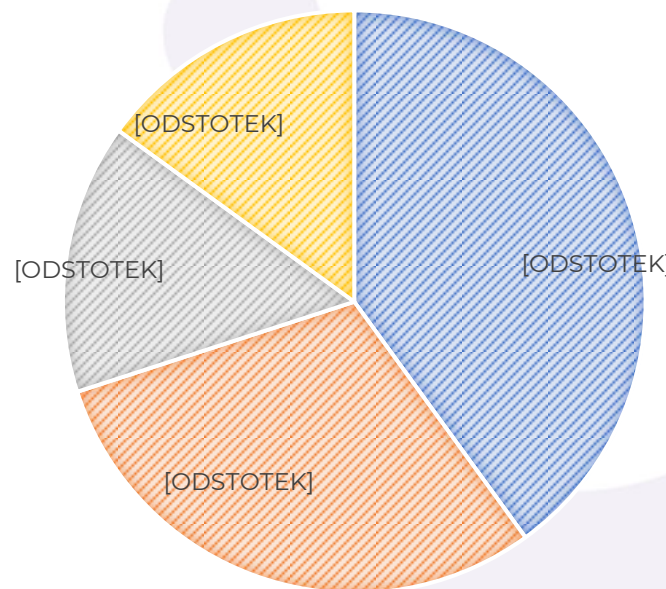


Psihoterapija in izgorelost

Katero vrsto terapije izbrati?

- **40%** Izventerapevtski dejavniki
- **30%** Skupni dejavniki
 - *empatija, toplina, sprejemanja klienta, opogumljanja klienta za tveganje, terapevtova skladnost, njegovo prepričanje in vera v proces*
- **15%** Pričakovanja oz. placebo učinek
- **15%** Terapevtske tehnike

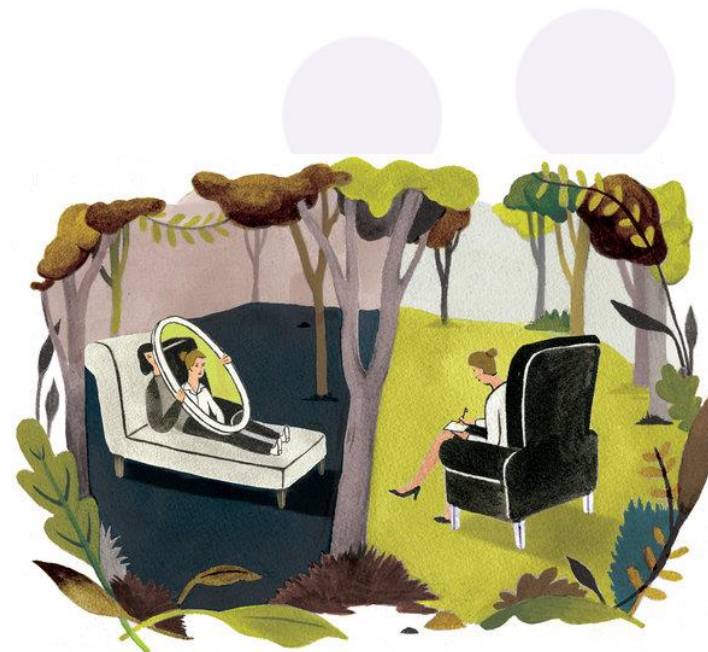
USPEŠNOST IZIDA PSIHOTERAPEVTSKEGA PROCESA



Psihoterapija in izgorelost

Katero vrsto terapije izbrati?

- TRANSAKCIJSKA ANALIZA
- INTEGRATIVNA
- GEŠTALT
- PSIHODINAMSKA
- PSIHOANALIZA
- KOGNITIVNO VEDENJSKA
- LOGOSINTEZA
- RELACIJSKA DRUŽINSKA
- SISTEMSKA DRUŽINSKA
-



Psihoterapija in izgorelost

Katero vrsto terapije izbrati?

- **Odnos je tisti, ki zdravi!**
- Kombinacija različnih pristopov, tehnik, znanj, veščin...
- **Izobraževanje + izkušnje!**
- **Strokovna usposobljenost** psihoterapevta!
- **Etični kodeks.**
- Občutek **varnosti, sprejetosti**, kompatibilnosti, **zaupanja**... → terapevtski odnos.
- Delo na sebi **izven terapevtske seanse.**



Psihoterapija in izgorelost

Skupinska terapija

- **Epidemija korona virusa** pokaže **veliko potrebo** po skrbi za duševno zdravje.
- **Prezasedenost** in **nezadostno število strokovnjakov**.
- **Individualna terapija cenovno težje dostopna**.
- **Pobuda**, da se **v Sloveniji** organizira **več skupinskih terapij** (cenovno dostopnejše, učinkovitejše za določene težave).
- Raziskovanje v tej smeri...



Psihoterapija in izgorelost

Skupinska terapija

- Skupina ima **moč pri izražanju podpore** članov → zavezanost, povezanost, zaupanje.
- **Skupne izkušnje.**
- **Medsebojna podpora.**
- **Model** – nekdo, ki je **podobno težavo že premagal** (da se...) in **kako** (ideje, motivacija, spleča se).
- **Dvig morale.**
- **Učenje o sebi in drugih (preživelcev izgorelosti)**
- **Preprečevanje nove ujetosti v zanko izgorelosti.**



Metka, 38 let- kako se je začelo

Izgorelost se je napovedovala z **utrujenostjo, ki po vikendu in počitnicah ni prešla**. Glavoboli so bili vse hujši. Otroci so ji šli na živce.

Oče je doživel možgansko kap in ni dobro okrevail. Moral je v dom. Metka je dobila **dodatne obveznosti** – obiskovati očeta in podpirati mamo.

Neko jutru **preprosto ni mogla več vstati**. Najprej so vsi mislili, da jo je zadela kap. **Preiskave** niso odkrile **nič posebnega**. Zdravnik ji je povedal, da **gre za izgorelost**.

Prva Metkina misel: to ni mogoče. **Meni pa se res to ne more zgoditi**. To se zgodi šibkim, jaz pa sem športnega duha, močna, vesela. Vse zmorem.

Ležanje doma, brez moči. Odzivi domačih, kdaj da bo spet vse po starem, skuhano, po pospravljeno, organizirano. **Mama pritiska**, da jo vozi na obisk v dom. **Iz službe kličejo**, kdaj pride nazaj.

Najedati jo začnejo **občutki krivde**.

Metka, 38 let- nadaljevanje

Metka **po 1 mesecu že zmore vstati** in se sprehoditi s kužkom. **Išče informacije o okrevanju.** Ljudje ji ponujajo **vse mogoče hitre rešitve.** Nekaj od tega poskusi, **učinka ni posebnega.**

Obišče **psihoterapevta**, ki ji pojasni, da bo **okrevanje trajalo.** Obišče še enega psihoterapevta, ki pove isto. Na koncu se **zaradi svoje varčnosti** odloči za **skupinsko terapijo.**

Na skupini spozna samo izvrstne **ljudi**, ki so ravno tako kot ona, **izgoreli.** Vsem se dogajajo iste stvari:

- Bili so presenečeni zaradi kolapsa,
- Razvili občutke krivde,
- Nanje so pritisnili domači, prijatelji in služba in še sami so si pritisak nase povečali,
- Ko je bilo malo bolje, so se vsi zagnali, da bi nadoknadili zamujeno,
- in sledil je nov kolaps in grenko spoznanje, da tako kot prej, ne bo šlo več,
- Vsi so bili negotovi, kako pa sedaj živeti, če stari način ne deluje več.

Metka, 38 let- kako se je zaključilo

Nov način življenja in dela. Metka je **na skupini ugotavljala**, kako so se različni ljudje **spet postavili na noge** in kako so **v svoje življenje nastavili varovalke**, da se jim izgorelost ne bo ponovila:

- Se naučili reči NE,
- Prekinili odnose z ljudmi, ki so jih obremenjevali,
- Zamenjali službo,
- Se zaradi službe manj obremenjevali,
- Doma razdelili obveznosti med družinske člane,
- Do sebe postali bolj prijazni,
- in si privoščili oddih, rekreacijo, sproščanje.



Delo na sebi – kaj storiti, da ne izgorim ponovno?

- **Telo potrebuje** svoj **čas**, da si dokončno, **celostno opomore**.
- **Delo s telesom**, upoštevanje telesa (njegova čustva).
- Ohranjanje **stika s seboj, čutiti sebe**, druge, **zaznati lastne potrebe, kaj mi ni v redu...**
- **Avtonomnost, spontanost, intimnost.**
- **Brezpogojna ljubezen** do sebe in od/do drugih.
- **Tehnike sproščanja** – vključiti v vsakodnevni urnik (do avtomatizma 😊).
- **Vizualizacije** (polnim baterijo, poženem korenine v tla...)



Delo na sebi – kaj storiti, da ne izgorim ponovno?

- **Psihoterapija.**
- Zdravila po potrebi.
- **Sprememba v prehrani**, vzeti si čas za obrok, **čuječe prehranjevanje.**
- **Šport in rekreacija, gibanje** (ne premalo, ne preveč).
- **Joga, pilates, ples, trening čuječnosti...**
- Obisk **narave.**
- **Rekreacija na delovnem mestu.**
- **Dovolj spanja.**
- **Umetnost (...).**



Delo na sebi – kaj storiti, da ne izgorim ponovno?

- **Pristni pogovori, zdravi medsebojni odnosi.**
- Druženje z ljudmi, ki **sprejemajo brezpogojno.**
- **Menjava toksičnega okolja.**
- **Sprememba v načinu dela in odzivanju** v delovnem okolju.
- Postavljanje **dosegljivih ciljev** (SMART model)
- **Trening asertivnosti** (Jaz sem v redu, ti si v redu!)
- **Dovolj dober sem!** To je OK!
- **Pohvalim in nagradim sebe.**



Delo na sebi – kaj storiti, da ne izgorim ponovno?

- Na stres se naučiti **odzivati zdravo** – **preživeti nepoškodovani**.
- **Iskanje rešitve, ne težav** – **stres koz izziv**.
- **Preokvirjanje** (pogledam na stvar z drugega zornega kota).
- **Iskanje** lastnega **smisla življenja** – ne primerjanje z drugimi!
- **PSIHOEDUKACIJA**.
- ...



Delo na sebi, skrb zase se nadaljuje

- Pride obdobje, ko **stres popusti...** → **lastna odločitev** 😊.
- Nepoznano stanje...
- **Ljudje IMAMO raje POZNANO IN NEPRIJETNO ko NEPOZNANO IN PRIJETNO!!**
- Kako bomo živeli, **odvisno od nas samih.**
- Delam zato, da živim, ne živim zato, da delam!
- **Lažje** živeti z idejo, da so **drugi krivi** ...
- **Odvisnost od drugih** (zelo neprijetno)
- **Odgovornost zase v svoje roke! V meni je moč!** 😊!
- Počasen proces.... **ZAČNEM DANES!** 😊



Preživeti in ZAŽIVETI...



Ne izgoreti...

Več o izgorelosti..





VABIMO VAS NA BREZPLAČNI SPLETNI DELAVNICI OMRA, KJER PRIZNANI STROKOVNJAKI IN STROKOVNJAKINJE NA RAZUMLJIV IN PRAKTIČEN NAČIN PREDSTAVLJAJO:

Kako je stres povezan z duševnimi motnjami?

Zakaj se pojavijo težave v duševnem zdravju?

Kaj so motnje razpoloženja?

Kako učinkujejo antidepressivi?

Kako prepoznati težave v duševnem zdravju?

Kaj so osebne motnje?

Kam po pomoč?

H komu po pomoč v duševni stiski?

Kaj lahko naredi človek sam?

Kako so odnosi povezani z osebnostnimi motnjami?

Delavnici bosta potekali v mesecu **OKTOBRU**:

- **STRES POVZROČA STISKE, OKREPITE SVOJE MOČI! 15.10.** (trajanje: od 9.00 do 14.20)
- **ČUSTVENI VRTILJAK ODNOSOV: PREPOZNAJMO OSEBNOSTNE MOTNJE MED NAMI! 22.10.** (trajanje: od 9.00 do 14.25)

Da bosta delavnici v trenutnih okoliščinah nemoteno potekali, smo jih preselili na splet. Udeležite se jih lahko, ne da bi morali zapustiti udobje domačega naslanjača. Na delavnici se prijavite na spletni strani <http://www.omra.si>

V delavnicah so dobrodošli vsi, ki se soočajo s težavami v duševnem zdravju, njihovi bližnji, pa tudi strokovni delavci ter predstavniki organizacij, ki se pri svojem delu srečujejo z osebami s težavami v duševnem zdravju, in nenazadnje vsi ostali, ki jih tematika duševnega zdravja zanima. Udeleženkam in udeležencem bomo po zaključeni delavnici po pošti posredovali potrdilo o udeležbi in promocijsko gradivo OMRA.

Partnerji programa:



Sofinancer programa:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



Hvala za vašo pozornost!

Partnerji programa:



Sofinancer programa:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Prostor za vprašanja

