

Ko zmanjka moči

Izgorelost na kmetiji ni mit

Dr. Nataša Dernovšček Hafner,
univ. dipl. psih., ZRC SAZU, DMI

Kdor ni nikoli vstajal ob zori, krmil živine še pred zajtrkom in pozno v noč skrbel za obdelano zemljo, si težko predstavlja, kako naporno je lahko življenje kmeta. Kmetovanje ni služba z ustaljenim urnikom od osmih do štirih. Je način življenja, kjer se delo nikoli zares ne neha. V svoji predanosti pa mnogi kmetje, tako pri sebi, kot drugih delavcih na kmetiji, zlahka spregledajo znake telesne in duševne izčrpanosti, ki lahko vodijo do izgorelosti. Izgorelost ni nekaj, kar se dogaja samo zaposlenim v pisarnah in predvsem v poklicih pomoči: zdravstvo, sociala, izobraževanje ... Tudi na podeželju postaja vse pogostejši tihi spremljevalec. Opredelimo jo kot duševno-fizično stanje, za katero so značilni močna utrujenost, izguba volje, zmanjšana učinkovitost in občutki obupa. Je posledica dolgotrajne izpostavljenosti velikim pritiskom, brez možnosti za razbremenitev. Čeprav je izgorelost med kmeti pogosto neopazna, saj se simptomi razvijajo počasi, opozorilne znake pa se pogosto ignorira, minimalizira ali pripisuje drugim težavam, kot so telesne bolezni ali težave v duševnem zdravju, kot je npr. depresija, se v zadnjih letih o njej vse več govori tudi med slovenskimi kmeti. Nedavna irska raziskava je pokazala, da skoraj četrtina vprašanih kmetov kaže znake izgorelosti, več kot polovica pa jih ima težave s spanjem.

Razlogi za pojav izgorelost na kmetiji so številni, od podnebnih sprememb, finančne negotovosti, dolgih delovnikov, fizično napornega dela in osamljenosti. Vse to se dan za dnev kopiči v posamezniku, pogosto brez možnosti počitka, pogovora ali pomoči.

MED NAJPOGOSTEJŠIMI DEJAVNIKI TVEGANJA ZA IZGORELOST SO:

- Finančna negotovost: nihanja odkupnih cen pridelkov, visoki proizvodni stroški, administrativne ovire pri prijavih za subvencije, težavni dostopi do finančne podpore, zadolženost.
- Vremenska in okoljska nepredvidljivost: suše, poplave, boleznin in škodljivci zmanjšajo občutek nadzora nad stabilnostjo kmetovanja.
- Dolgi, naporni dnevi: delo brez oddiha in prostih dni vodi do fizične preobremenjenosti, kronične utrujenosti in poškodb.
- Socialna izolacija: oddaljenost kmetij, omejeni stiki zunaj družine, občutek, da »je treba zdržati« in slaba dostopnost do storitev povzročajo osamljenost.
- Pritisk družinske tradicije: občutek dolžnosti za prevzem kmetije, strah pred razočaranjem prednikov, težnje po ohranjanju večgeneracijske tradicije.
- Zabrisana meja med delom in domom: na kmetijah se delo prepleta z osebnim življenjem, pogosto ni časa za pogovor in gradnjo odnosov, kar lahko vodi v medgeneracijske konflikte.
- Administrativni pritiski: spremembe zakonodaje, zahtevna dokumentacija in zapleteni obrazci za prijavo na subvencije ter strah pred inšpekcijskimi nadzori dodatno obremenjujejo kmetovalce.



- Slab dostop do strokovne pomoči: v primeru težav v duševnem zdravju slaba dostopnost do psihološke pomoči in tudi močna stigma, ki spremlja tovrstno tematiko, kmetu v stiski ne nudi prostora za pogovor, pač pa mu sporoča, da »mora zdržati«.
- Prepoznavanje zgodnjih znakov izgorelosti je ključno za pravočasno in učinkovito pomoč ter uspešno zdravljenje. Izgorelost se lahko kaže zelo različno – od telesnih do duševnih in vedenjskih znakov.

TELESNI ZNAKI:

- kronična utrujenost, ki ne izzveni niti po počitku,
- glavoboli, prebavne težave, bolečine v mišicah,
- težave s spanjem (nespečnost ali pretirano spanje),
- srčno-žilne težave, oslabiljen imunski sistem.

ČUSTVENI ZNAKI:

- tesnoba, razdražljivost, impulzivnost,
- občutki nemoči, žalosti, izguba motivacije in veselja,
- občutek brezupa, tunnelsko razmišljanje (»nič nima smisla«, »vse je zaman«),
- misli o obupu ali celo samomoru.

VEDENJSKI ZNAKI:

- umik iz družbe in osamitev,
- delo brez počitka ali zapustitev obveznosti (zanemarjanje živine, opreme),
- (zlo)raba alkohola ali zdravil za spanje in pomiritev.

Razmišljanje v smeri: »nič nima več smisla«, »če me jutri ne bo več, ne bo razlike« je skrb vzbujaajoče in lahko kaže na resno stisko, ki zahteva takojšnjo strokovno pomoč.

POGOVOR LAHKO REŠI ŽIVLJENJE

Če imate občutek, da ste izgoreli, ali opazite te znake pri bližnjem, spregovorite. Pogovor z nekom, ki mu zaupate, naj bo to sorodnik, prijatelj ali zdravstveni delavec, je lahko prvi, odločilen korak do spremembe. Pomembno je vedeti, da poiskati pomoč ni znak šibkosti, temveč poguma.

Psihiatri, psihologi in terapevti so ustrezno usposobljeni za podporo pri izgorelosti, težava je, da so strokovnjaki na podeželju pogosto težje dostopni. Vendar pomoč obstaja in jo je vredno poiskati.

Izgorelost med kmeti je tiha, a resna težava, ki vpliva tako na posameznika kot na družino in skupnost. Rešitev ni enostavna, a korak v pravo smer je že to, da o izgorelosti odkrito spregovorimo, jo prepoznamo in poiščemo pomoč. Kmetje niso stroji, čeprav so vajeni potrpeti, stisniti zobe in delati. Tudi najboljše orodje se sčasoma lahko pokvari. Pri kmetih in delavcih v kmetijstvu ni nič drugače, in le če bodo ustrezno poskrbeli zase, bodo lahko še naprej skrbeli za zemljo, živali, pridelke in družino.



VODENJE DDV NA KMETIJI

Oddaja evidenc po novih zahtevah FURS-a enostaven, in učinkovit računalniški program.

Več na: www.auer.si ali
031-570-079
anton.simenc.sp@gmail.com

Kmečkiglas⁸²

Korak bližje TRADICIJI, korak bližje VAM.

17,60 EUR
prihranka za
NOVE letne
naročnike

01 473 53 59, 064 222 333
narcnine@czd-kmeckiglas.si kmeckiglas.com

NLB d.d., Trg republike 2, SI-1000 Ljubljana

NLB Agro

Naj vaša kmetija raste in se razvija.

Financiranje PO MERI

Tudi vaši kmetiji vsako jutro prinaša nove priložnosti za rast in razvoj. A preden se zaženete v prihodnost, se posvetujte z našimi svetovalci, ki vam z individualno obravnavo in prilagojeno ponudbo financiranja pomagajo najti pravo rešitev po meri vaše kmetije. Več na nlb.si/agro

NLB