

Spēja pateikt sev un apkārtējiem STOP jeb kā izvairīties no izdegšanas sindroma

Pārslodze darbā, vēlme visu vienmēr izdarīt perfekti, būt labākajam un pirmajam, nespēja pateikt kolēģiem "nē", pārmērīgi daudz pienākumu un arvien jaunu pienākumu uzņemšanās, darba "ņemšana uz mājām", sliktas attiecības ar darba kolēģiem, regulārs darbs paaugstināta stresa apstākļos, neefektīva darba laika un uzdevumu plānošana, kā arī citi faktori var novest pie garīga un fiziska spēku izsīkuma. Kā atpazīt un novērst izdegšanas sindromu, stāsta ārstē-psihoterapeite Baiba Gerharde.

Izdegšanas sindroms ir psihisks un fizisks spēku izsīkuma stāvoklis, kas var iestāties, cilvēkam ilgstoši strādājot ar pārslodzi. Lielāka apjoma darbs (sarežģītāks, atbildīgāks, intensīvāks) ir izaicinājums ne tikai aspektā "Vai es to varēšu, spēšu?" un "Vai es spēšu ar to tik galā?", bet arī – "Kā saglabāt labsajūtu un veselību, to veicot?".

Dabiska aizsardzība pret spēku pārtērēšanu ir nogurums, kad organisms signalizē "man ir par daudz, man nepieciešama atpūta". "Izdegs" tikai tie, kas ignorēs nogurumu un piespiedīs sevi turpināt, vēl smagāk – ja pārmetīs sev vārgulību.

Pārslodze iezīmē cilvēka un apstākļu konfliktu, izaicina cilvēka drosmi un spējas rūpēties par savām vajadzībām, respektīvi – apstāties. Izdegšana ir šī konflikta neveiksmīga risinājuma sekas. Tam iespējami trīs iemesli – cilvēks neatpazīst nogurumu, ir pārmērīgi ambiciozs un vēlas augstākus sasniegumus, nekā personībai ir harmoniski, kā arī izdabā citiem – dara sev pāri, pārmērīgi pildot citu cilvēku (darba devēja, vecāku, dzīvesbiedra) vēlmes.

Jūtot, ka slodze ir par lielu, svarīgi ir apstāties un apsvērt, kā rīkoties tālāk. Galvenais – būt "savā pusē" un rūpēties par sevi. Ja pats būsi noguris un iztukšots, arī citiem neko nevarēsi sniegt. Bieži, lai arī kā negribētos, tas liecina par pārmaiņu nepieciešamību dzīvē, pretējā gadījumā vadību var pārņemt ķermenis un "piespiest" palikt gultā. Gadījumos, kad izdegšanas tiešais cēlonis ir pārmērīgs darba apjoms un nepareiza darba organizācija vadības līmenī, lai no izdegšanas izvairītos, vajadzētu darīt visu, lai mazinātu slodzes apjomu, piemēram, nekautrēties pārrunāt šo problēmu ar vadītāju. Ja darba organizācijā tomēr neko mainīt nav iespējams, racionālākais lēmums ir pārtraukt šādu darbu. Finansiāla ieguvuma izdevīgums ir nosacīts, jo vēlāk, lai atgūtos no izdegšanas sindroma un tā radītajām veselības problēmām, būs nepieciešams gan laiks, gan līdzekļi.

Tomēr kādu laiku (ne pastāvīgi!) strādāt ar palielinātu slodzi, līdzīgi kā skriet ar lielu ātrumu, ir iespējams. Šādos gadījumos nepieciešams izvērtēt spēkus un noteikt robežu, cik ilgi tas būs, kā arī pēc tam ieplānot atpūtas periodu, lai organisms spētu atjaunoties un atgūt spēkus. Iespēja, piemēram, īsākā laikā nopelnīt lielāku naudas summu vai arī paveikt ko īpašu un pēc tam atalgot sevi ar atvaļinājumu, manuprāt, ir vienīgie apsvērumi, kad pārslodze ir pieņemama.

Lai palielinātas slodzes laikā nodarītu pēc iespējas mazāku kaitējumu veselībai, svarīgi šajā laikā atteikties no citiem pienākumiem un visu brīvo laiku veltīt atpūtai. Šajā laikā ļoti svarīgs ir līdzcilvēku atbalsts un izpratne, jo pienākumi un mājas rūpes gulsies uz viņu pleciem, te ir jāpadomā arī par tuvinieku labklājību – cik daudz un ilgi no viņiem to varēs prasīt. Papildus tam ir jālieto pilnvērtīgs uzturs, vitamīni, kā arī jā rūpējas par regulāru un kvalitatīvu miegu. Jāizvairās no visa, kas varētu radīt papildu spriedzi un enerģijas patēriņu.

Jāieklausās sevī – organisms pateiks, kas tam nepieciešams, piemēram, pabūt dabā, tikties ar draugiem kafejnīcā vai pastaigāties pa parku. Jo lielāks ir spēku patēriņš, jo mierīgākai jābūt atpūtai.

Izdegšanas sindromam pirmā pazīme ir nogurums. Tam seko fiziskas, emocionālas un intelektuālas izpausmes, kas saistītas ar enerģijas samazināšanos, piemēram, nepatika pret darbu, lēnīgums, nomākts garastāvoklis, apātija, interešu un dzīvesprieka zudums, viegla aizkaitināmība, pavisrība, aizmāršīgums, grūtības koncentrēties u.c. Ar laiku izteikti mazinās darba produktivitāte, pasliktinās pašsajūta, iestājas emocionāls un fizisks izsīkums, cieš attiecības ar kolēģiem un mājiniekiem. Pārslodzes apstākļos visi organisma resursi tiek iztērēti, un cilvēks nereti saslimst. Lielākoties reaģē visvairāk noslogotā vai vājākā orgānu sistēma, saasinās hroniskas slimības. Pirmās mēdz reaģēt tieši imunitāte un veģetatīvā nervu sistēma.

Lai atgūtos no izdegšanas sindroma, nepieciešama gan atpūta, gan nereti radušos veselības problēmu ārstēšana. Var palīdzēt viss, kas veicina enerģijas atjaunošanos, piemēram, gulēšana, izvairīšanās no piepūles, miers. Atvесеjošanās periodā cilvēki labprāt laiku pavada mājās, izvairās no jebkādiem pasākumiem, komunikācijas, viņiem neko negribas. Spēku atgriešanās nenotiek ātri, tā prasa laiku, kas ir samērojams ar pārslodzes ilgumu un intensitāti. Ar atgūto enerģiju jārikojas ļoti uzmanīgi, to nedrīkst iztērēt, ar pārlietu lielu atdevi atkal nodoties darbam. Tāpat arī jāatrod izdegšanas cēloņi un jāmaina arī darba režīms/organizācija, lai izdegšana neatkārtotos. Ļoti svarīgs ir arī līdzcilvēku (arī darba kolēģu, vadītāju) atbalsts un izpratne.

Izdegšanas sindromam biežāk pakļauti palīdzošo profesiju pārstāvji – piemēram, ārsti, policisti, ugunsdzēsēji, sociālie darbinieki, psihologi un citi, kas savā darbā saskaras ar cilvēku ciešanām. Tāpat arī tie, kuriem ikdienā darbs ir saistīts ar cilvēkiem – skolotāji, pārdevēji, uzziņu dienestu un apkalpojošās sfēras darbinieki. Riska grupā ir arī radošo profesiju pārstāvji, vadītāji, kā arī jaunie speciālisti, cilvēki, kas sāk strādāt jaunā darbavietā vai strādā maiņu darbu.

Kopumā izdegšanu veicina augsta atbildība kopā ar zemu atalgojumu vai zemu morālo novērtējumu. Darba vidē cilvēkus iztukšo arī neskaidri un mainīgi darba nosacījumi, savstarpēji nesavienojamas prasības, sliktas attiecības starp darbiniekiem vai starp darbiniekiem un vadītājiem.

Ja jūtat, ka šajā rakstā atspoguļotais tieši attiecas arī uz Jūsu sajūtām darba dzīvē, noderīga būs ārsta konsultācija. Iepļānojiēt vizīti un pastāstiet par savām sajūtām ģimenes ārstam, psihiatram vai psihoterapeitam, lai kopīgi rastu labāko risinājumu.

Raksts tapis Veselības ministrijas un Slimību profilakses un kontroles centra organizētās kampaņas "Nenovērsies!" ietvaros. Plašāku informāciju par jautājumiem, kas saistīti ar cilvēku psihisko veselību, meklējiet mājaslapā www.nenoversies.lv