

KO POSTAVIMO SEBE NA PRVO MESTO

S POZITIVNOSTJO IZ IZGORELOSTI

Psihološko svetovanje, coaching, psihoterapija za posameznike, pare in skupine

BESEDILO: DR. TJAŠA M. KOS, UNIV. DIPL. PSIH. // FOTOGRAFIJE: SHUTTERSTOCK, OSEBNI ARHIV



dr. Tjaša M. Kos, univ. dipl. psih.
Psihološko svetovanje, coaching, psihoterapija za posameznike, pare in skupine



Kako se zjutraj zbudate? Sveži, čili, spočiti, polni zagona za izzive, ki jih prinaša nov dan? Ali pa utrujeni, brezvoljni, s težo v telesu in duši? Vidite prihodnost črno, brezupno in pust? Se izogibate družbi, ste vzkipljivi, drugič spet malodušni, cinični? Vas stvari, ki so vas včasih veselile, ne zanimajo več? Morda se spopadate z vrsto nepojasnjenih zdravstvenih težav? Če ste se prepoznali v teh stavkih, vsekakor berite naprej – morda trpite za izgorelostjo. Ta članek vam bo pomagal razumeti, kaj se vam dogaja, ter vam pokazal poti, da spet prižgete svoj življenjski plamen in zažarite z vsem sijajem.

Vsem ustreči, biti brezhibna

Marinka je stara 37 let. K meni v psihološko prakso pride zanemarjena, z neurejenimi lasmi. Sesede se v kavč in se zvije v dve gubi. Oči ima solzne. »Veste, jaz vedno vse zmorem. Jaz pravzaprav nikoli nisem potrebovala pomoči,« začne svojo zgodbo ... Kako tipično. Marinka je sposobna ženska. Prej je delala v gospodarstvu s financami. Natančna, vestna, hitra. Vedno je vse uredila. Če si rekel Marinki, je bilo narejeno. Potem so se začele reorganizacije. Najprej so odpustili delavce, dela pa je ostalo enako. Potem je šlo podjetju bolje. Dela je bilo vse več. Novih niso zaposlovali. Zaradi velikih obremenitev so se odnosi v kolektivu začeli slabšati. Marinka je zamenjala službo in šla v šolstvo. Zaradi svojih izkušenj in dobrih referenc je dobila visoko pozicijo kot namestnica ravnateljice. Želela se je izkazati. Vsem ustreči. Biti brezhibna. Ob vsem tem še dobra mama, na voljo svojima otrokoma. Zvečer pa super seksi žena za moža ... Potem se je zgodilo. Postajala je vse bolj vzkipljiva, vse manj se je družila, pojavile so se težave s koncentracijo, pozabljivost, napake pri delu ... To jo je zelo prizadelo, zato se je trudila delati še več. A rezultatov kljub nadčloveškemu trudu ni bilo. Marinka si je vse bolj prizadevala doseči svoj ideal popolne ženske – pri tem pa drvela v prepad. Dokler se ni zlomila in naposled ostala doma na bolniški.

Izgorelost ima številne obraze

Marinko je doletela izgorelost, za katero po statistikah trpi kar 26 odstotkov zaposlenih. Številke med študenti so še večje. Gre za težavo, ki v zadnjih letih skokovito narašča. Sprva so jo povezovali predvsem s poklici pomoči in s preveliko obremenjenostjo na delovnem mestu. Danes pa vemo, da ima številne obraze. Pojavi se lahko pri zaposlenih na kateremkoli delovnem mestu – od di-

rektorjev in menedžerjev do delavcev v proizvodnji, tudi pri gospodinjah, mladih starših, upokojencih, ki skrbijo za svoje ostarele starše, ali pri brezposelnih. Poenostavljeno povedano, gre pri izgorelosti za to, da skozi daljši čas vlagamo bistveno več, kot dobimo nazaj. Velike obremenitve, natrpani urniki, delo, v katerem ne prepoznamo smisla, predvsem pa slabi medosebni odnosi in neupoštevanje s strani nadrejenih, pomanjkanje občutka cenjenosti in priznanj so ključni dejavniki, ki pripomorejo k razvoju izgorelosti. Pojavljati se začnejo različni simptomi, ki so sorodni depresiji. Za posameznika pomenijo veliko trpljenje, okrevanje pa lahko traja več mesecev. Tudi organizacije prepoznajo negativne učinke izgorelosti, saj ta povzroča velike izostanke na delovnem mestu. Zato se pospešeno razvijajo ukrepi, s katerimi preprečujemo izgorelost oz. pozdravimo njene posledice in podpiramo rehabilitacijo prizadetih.

Bolje preprečiti kot zdraviti

Izgorelost se ne zgodi z danes na jutri. Gre za proces, ki poteka daljši čas. Tveganje za izgorelost se poveča, če gojimo nekatere nezdrave vedenjske in miselne vzorce. Klasično se pri preventivi in rehabilitaciji izgorelosti uporabljajo pristopi iz vedenjsko-kognitivne terapije. Sodobni trendi vse večji poudarek dajejo tudi na ukrepe pozitivne psihologije. V nadaljevanju je nekaj preprostih stvari, s katerimi si lahko sami pomembno zmanjšate tveganje, da izgorete.

«<<<<>>>>»
Izgorelost se običajno zgodi najboljšim.
«<<<<>>>>»

Osnovno vodilo naj bo, da v svoje življenje vnašate več prijetnega, kot je obremenitev:

1 Začnite dan s prijetnim ritualom.

Vzemite si čas za nekaj lepega za začetek dneva. Kratka meditacija, raztezalne vaje, dišeča prha ali crkljanje s partnerjem v postelji. Ni tako pomembno, kaj, glavno je, da dan začnete umirjeno in prijetno. In za to je vredno vstati tudi nekaj minut prej ...

2 Vzemite si čas za redno fizično aktivnost!

Napetost, stres v nas aktivira živčni sistem, ki je povezan z doživljanjem nevarnosti. Sprožajo se stresni hormoni, adrenalin, noradrenalin, kortizol. Pomembno je, da na to napetost odreagiramo zdravo. Fizična aktivnost vas bo razbremenila ter vam namesto adrenalinskega koktajla v vaših možganih sprožila hormone sreče, serotonin, oksitocin, dopamin. Misli se vam bodo zbistrile in svet bo nenadoma lahkotnejši.

3 Postavite sebe in svoje zdravje na prvo mesto!

Nobena naloga ali zadolžitev ni

tako pomembna, kot je vaše zdravje. Vključite skrb zase v svojo dnevno enačbo. Preden rečete neki nalogi da, se vprašajte, ali jo res želite prevzeti. »Moram razmisliti, ti sporočim čez pol ure,« je stavek, ki vam bo omogočil, da trezno razmislite, kako in kaj.

4 Poskrbite za odmore! Odmori med nalogami niso luksuz. So nujni, da se vaše telo in um regenerirata. Vzemite si čas za majhne odmore. Če petminutni odmori med delom, ki jih sistematično uvajate, lahko pomenijo veliko razliko. Prav tako je pomembno, da načrtujete redne poldnevne ali večdnevne oddihe – npr. en vikend na mesec v toplicah ali na ležalniku na domačem balkonu. Ključno je, da v tem času počnete nekaj prijetnega.

5 Ozavestite svoje močne lastnosti! Sodobna znanstvena dognanja na področju preventive izgorelosti dajejo poseben poudarek tej točki. Ozavestite vaše močne strani in vrednote. Morda ste dobri v komunikaciji? Ali pa s številkami? Nato najдите načine, kako boste te svoje močne strani čim večkrat uporabili pri svojem delu in v vsakdanjem življenju.

6 Pokličite prijatelje! V sodobnem hitrem tempu se nam vse prepogosto zgodi, da ne najdemo časa za druženje. Poskrbite, da spet oživite stare prijateljske stike zunaj delovnega okolja. Takšno druženje vas bo osvežilo, prineslo nove impulze v vaše življenje.

7 Oživite svoje strasti! Kdaj ste nazadnje počeli kaj takšnega, da se je za vas čas ustavil? Za nekoga je to branje ali glasba, za



drugega kuhanje, za tretjega veslanje ... Hobbiji, stvari, ki jih počnete z zanosom, s strastjo, so izvrstna preventiva proti izgorelosti. Spomnite se, kaj ste včasih počeli zares radi, in si vzemite čas za to. Ali pa se podajte v raziskovanje in se spravite početi nekaj, kar ste si od vedno želeli. Naj vam ne bo žal časa – vlagajte vase!

8 Postavljajte si pozitivne cilje in vizualizirajte lepo prihodnost! Uresničljivi cilji nas napolnijo z energijo, predstave o lepi, pozitivni prihodnosti pa nam vlivajo upanje. Prav upanje in hvaležnost sta dva močna miselna vzorca, ki sta se v raziskavah pokazala kot posebno učinkovita pri zadovoljstvu z življenjem.

Izgorelost na terapevtskem kavču

Vse to že veste, pa še vedno nekako ne morete izstopiti iz negativne spirale? Potem je čas, da razmislite o strokovni pomoči. Zdravnik vam lahko predpiše zdravila, ki pomagajo lajšati simptome. Da bi lahko trajno odpravili izgorelost, je pomembno razumeti njene vzroke, jih preseči ter oblikovati nove, bolj zdrave navade.

V psihoterapevtskem procesu najprej poskrbimo, da se posameznik stabilizira in izstopi iz negativne spirale. Učimo se zdrave dnevne rutine, rednega ritma vstajanja, zadostnega spanja, telesne aktivnosti, zdravega prehranjevanja ... Naučimo se sprostitvenih tehnik, s katerimi poskrbite za več sproščenosti. Pomembno je, da zdaj postavite sami sebe in svoje zdravje na prvo mesto. Reorganizacija prioritete in upravljanja časa je ključna. Ne morete početi enakih stvari in pričakovati

drugačen rezultat. Če želimo spremembe, jih moramo uvajati. Da pa bi bilo to možno, je potrebno seči globlje.

V nadaljevanju terapevtskega procesa se posvetimo globljim vsebinam, vzrokom in vzorcem, ki so privedli do izgorelosti. Najpogosteje so to perfekcionizem, pretirana ustrežljivost, nesposobnost prositi za pomoč, prepričanje, da se je treba ves čas truditi in se priganjati. Vsi ti vzorci imajo svojo osebno zgodovino, ki se je v terapiji naučimo razumeti in – presehati. Izgorelost je tako lahko spodbuda, gibalo v našem življenju ki nas poglobi, nas pripelje bližje k nam samim, nas osvobodi notranjih spon in nam naposled omogoči, da zaživimo izpolnjujoče, lahkotno, osrečujoče življenje za nas in za naše bližnje.

Pri poti iz izgorelosti je ključen vpogled, da so spremembe nujne. Izgorelost se navadno zgodi najboljšim. Sposobnim ljudem, ki so izjemno odgovorni, natančni, ustrežljivi, hitri, dosledni ... Takšnim ljudem je običajno velik izziv, da bodo morali upočasniti konje. Sprejeti, da so rekonvalescenti na poti okrevanja. Tako kot otroka, ki si je zlomil nogo, ne bomo silili teči maratona, tudi od človeka, ki trpi za izgorelostjo, ne gre pričakovati, da bo delal stvari enako kot takrat, ko je v polni formi. Izgorelost je težka izkušnja. Je pa tudi priložnost za rast. Tisti, ki so jo uspešno premagali in nadgradili svoje življenje, menijo, da jih je oplemenitila. Če se vam je zgodila izgorelost ali če poznate koga, ki trpi za njo, vam srčno želim, da ta izkušnja ne bo kamen na vaši poti, čez katerega ste se spotaknili in padli, temveč kamen, ki si ga boste podložili, splezali nanj in segli ... višje. ■

BODI VEDNO V COSMO TRENDU



COSMOPOLITAN – NAJBOLJE PRODAJANA ŽENSKA REVIIJA NA SVETU!
KARIERNI NASVETI, MODNE POSLASTICE, LEPTNE SKUŠNJAVE IN
NAPOTKI ZA ZDRAVO IN ZADOVOLJNO ŽIVLJENJE.

15%
POPUSTA

12 X
COSMOPOLITAN
NAROČI SE NA
REVIJO

40,70 €

Prvih 25 prejme darilo:
Toaletno vodo, Betty Barclay Pure Pastel Peach, 20 ml.

Naroči se ali podaljšaj naročnino z darilom in izkoristi akcijo. Prejela boš letno naročnino na revijo Cosmopolitan in darilo. **Vrednost darila je 17,75 evra.**

Obišči www.adriamedia.si/naroci-revijo, nam piši na narocnine@adriamedia.si ali pokliči na 04 511 64 44.

Opomba: Če obstoječe naročnike, ki želijo prejeti darilo, prosimo, da nas predhodno kontaktirajo prek narocnine@adriamedia.si ali telefona za novo ponudbo, ki vključuje darilo.

+ Količina daril je omejena, zato pohiti!