



Stres in izgorelost

Izgorelost je stanje čustvene, miselne in fizične izčrpanosti zaradi dolgotrajne in intenzivne izpostavljenosti stresu. Pojavi se, ko se počutimo prenasičene in v stanju, ko vsakdanjih zahtev ne moremo več zadovoljevati. Izgorelost lahko prizadene tako mlade kot stare, moške ali ženske, njihova skupna značilnost pa je, da v življenju svojih dolžnosti, nalog, odgovornosti ne opravljajo z neko »rezervo«, opravijo jih 100% dobro. Najpogosteje prizadene ljudi, ki imajo močno notranjo potrebo, da skrbijo za druge.

Med stresom se v arhaičnih delih možganov sproščajo stresni hormoni, ki preko drugih možganskih struktur delujejo na notranje žleze v telesu npr. na nadledvično žlezo. Rezultat je, da se tako v možganih kot v telesu poveča koncentracija nevrottransmitterja noradrenalina, ki vpliva na spremenjeno delovanje možganov, ter adrenalina, ki spremeni delovanje drugih organov v telesu. Namen tega dogajanja je verjetno evolucijski, pripraviti telo in um na hitro reakcijo na zaznano nevarnost ali drugačno pomembno dogajanje. Ponavadi imenujemo to reakcijo tudi reakcija beg ali boj.

Če so stresne situacije vse pogostejše in miselni procesi pričenjajo odpovedovati zaradi odpora, strahu, nesposobnosti doživljanja, čustvovanja, se količina hormonov v telesu povečuje, saj le-ti želijo vzpostaviti ravnovesje v telesu. S tem pa se poveča napetost, aktivnost ter pospešena presnova, ki organizem močno izčrpajo. Telesne spremembe se odražajo v povišanem krvnem tlaku, motnjah srčnega ritma, zvišanem holesterolu, krvnem sladkorju, trpimo za glavobolom, nespečnostjo, utrujenostjo, kasneje za želodčnim čir, astmo, diabetesom, ekcemom. Če problemov ne zmoremo več reševati na razumski ravni in ne naredimo korakov k vzpostavitvi ravnovesja, je lahko posledica neustreznega odziva na stres v najslabšem možnem odzivu tudi smrt.

Razlika med stresom in izgorelostjo

STRES (PREVEČ)	IZGORELOST (PREMALO)
Preveč psihičnih in fizičnih pritiskov.	Počutimo se prazno.
Lahko si predstavljamo, da bo bolje.	Nimamo upanja na pozitivne spremembe.
Utapljamo se v dolžnostih.	Imamo premalo motivacije za premike, vse je »izplaknjeno«.
Se ga zavedamo.	Pogosto ne vemo, kaj se nam dogaja.
Tesnoba.	Depresija.



Opozorilni znaki

Izgorelost se ne zgodi čez noč, opozorilnih znakov pa pogosto ne vidimo. Če jih pravočasno opazimo, lahko zlom preprečimo.

Fizični znaki:

- počutimo se utrujene večino časa
- opazimo zmanjšano odpornost
- pogosti glavoboli, bolečine v vratu, mišična napetost
- spremembe v apetitu in spalnih navadah

Čustveni znaki

- občutek »zgube« in dvom v sebe
- občutek ujetosti, poraženosti
- občutek osamljenosti v svetu
- pomanjkanje motivacije
- povečan cinični in negativni pristop
- pomanjkanje zadovoljstva in občutka vrednosti

Vedenjski znaki

- umik od odgovornosti,
- prelaganje večjih nalog
- izolacija od drugih ljudi
- potrebujemo več časa, da stvari opravimo
- da stvari zmoremo opraviti, si pomagamo s hrano, alkoholom ali drogami
- svoje frustracije prenašamo na druge
- delo opuščamo ali prihajamo na delo pozno ter ga zgodaj zapuščamo

Kaj lahko storim za svojo stabilnost:

- poskrbim za zadostno količino počitka
- dodam svojemu urniku čas za sprostitev in fizične aktivnosti (dan začnem z relaksacijskim ritualom - 15 minut meditacije, pisanje dnevnika, rahlo raztezanje ali branje nečesa, kar me navdihuje; poskrbim za zdravo prehrano, telesno vadbo in zadostno količino spanja; poskrbim za čas brez tehnologije; opazujem naravo okrog sebe – za dodatne ideje si pogledajte še dokument o sprostivnih tehnikah)



- učim se novih veščin ter krepim svojo čustveno inteligenco (vprašam se kdo in kaj mi je v življenju pomemben, kako se odzivam v konfliktnih situacijah, kje so moje meje, zavedam se, da jaz nisem moje delo)
- strokovno se izobražujem (če mi učenje na določenem poklicnem področju ne prinaša ničesar več, znotraj svojega podjetja preverim ali obstaja za mene kakšno delo, ki bi mi predstavljalo izzive, delitem svoje znanje z drugimi).