JANUAR 2021

IZGORELOST

Problem sodobnega sveta, ki ne prizanaša nikomur.

Kako se spopasti z izgorelostjo

Bodite fizično aktivni in se zdravo prehranjujte.

Poiščite smisel v svojem delu, spoprijateljite se s sodelavci, vzemite si čas zase.

Postavite meje, odpočijte si od tehnologije, bodite kreativni.

Bodite fizično aktivni in se zdravo prehranjujte.

Poiščite podporo pri drugih ljudeh, oddaljite se od negativnosti.

KAJ JE IZGORELOST IN KAKO JO PREPOZNATI

Če se zaradi nenehnega stresa počutite nemočne, razočarane in popolnoma izčrpane, ste morda na poti k izgorelosti. Naučite se, kaj lahko storite, da si povrnete ravnotežje in se spet počutite pozitivni in polni upanja.

Izgorelost je stanje čustvene, fizične in duševne izčrpanosti, ki jo povzroča pretiran in dolgotrajen stres. Pojavi se, ko se počutite preobremenjeni, čustveno izčrpani in ne morete izpolniti neprestanih zahtev. Ko se stres nadaljuje, začnete izgubljati zanimanje in motivacijo za delo.

.

NEGATIVNI UČINKI, ZNAKI IN VZROKI IZGORELOSTI

Izgorelost zmanjša produktivnost in črpa vašo energijo, zato se počutite vedno bolj nemočne, občutite obup in postanete cinični. Sčasoma se vam zdi, da niste več koristni.

Negativni učinki izgorelosti se prelivajo na vsa področja življenja - vključno z vašo družino, službo in družabnim življenjem. Izgorelost lahko povzroči dolgoročne spremembe na vašem telesu, zaradi katerih ste ranljivi za bolezni, kot sta prehlad in gripa. Zaradi številnih posledic je pomembno, da se z izgorelostjo spopademo takoj.

Posamezniki, ki se soočajo z izgorelostjo izgubijo sposobnost prilagajanja, spremenijo odnos do svojega dela in sodelavcev, postanejo apatični in nemotivirani.

ZNAKI IZGORELOSTI

Izgorelost je postopen proces, ne zgodi se čez noč, vendar je pomembno, da smo pozorni na prve opozorilne znake. Znaki in simptomi so sprva subtilni, sčasoma pa se ojačajo. Če ste na njih pozorni in aktivno zmanjšujete stres, lahko preprečite večje okvare. Če jih prezrete, lahko sčasoma izgorite.

Fizični znaki izgorelosti so stalna utrujenost in izčrpanost, oslabljen imunski sistem, pogosti glavoboli in bolečine v mišicah, sprememba apetita in spremenjen ritem spanja. Čustveni znaki so občutek neuspeha in dvom vase, občutek nemoči in ujetosti, občutek osamljenosti, izguba motivacije, cinizem in negativizem. Vedenjski znaki pa so neprevzemanje odgovornosti, odlašanje, zloraba alkohola in prepovedanih drog, neprijaznost in izogibanje delu.

RAZLIKA MED STRESOM IN IZGORELOSTJO

Izgorelost je lahko posledica stresa, ne smemo pa je z njim enačiti. Stres nastane kot posledica fizičnih in duševnih pritiskov. Ljudje pod stresom si še vedno lahko predstavljajo, da se bodo počutili bolje, ko bodo prevzeli nadzor nad stvarmi. Ljudje, ki so izgoreli, se počutijo prazni in duševno izčrpani, brez motivacije in polni skrbi. Običajno se pretiranega stresa zavedajo, izgorelosti pa ne opazijo.

RAZLOGI ZA IZGORELOST

Izgorelost sicer pogosto nastane kot posledica pritiskov na delovnem mestu, vendar je tveganju izgorelosti izpostavljen vsakdo, ki je fizično, mentalno ali čustveno preobremenjen. Izgorelosti pa ne povzročata le stresno delo ali preveč odgovornosti, veliko je drugih dejavnikov.

Vzroki za izgorelost na delovnem mestu so pomanjkanje priznanja ali nagrade za dobro delo, nejasna ali preveč zahtevna delovna pričakovanja, monotono delo in delo v kaotičnem okolju. Vzroki za izgorelost, ki izvirajo iz življenjskega sloga, so pomanjkanje časa za druženje in sprostitev, pomanjkanje tesnih odnosov, prevzemanje prevelike odgovornosti brez pomoči drugih in premalo spanja. K izgorelosti lahko pripomorejo osebnostne lastnosti, kot na primer pesimističen pogled na svet, prizadevanje za popolnost, potreba po nadzoru ter stremenje k uspehu in odličnosti.