



Izgorevanje med zdravstvenimi delavci



Sabina Kračun

Pogosto je slišati, da je stres vzrok za izgorelost, vendar pa sta to dva različna pojma. Izgorelost (to burn out – izgoreti) označuje stanje občutne fizične, psihične in/ali čustvene izčrpanosti, ki se ne pojavlja samo prehodno po večjih obremenitvah.

Ker gre za sindrom, se po navadi izraža z več različnimi simptomi, ki se lahko precej razlikujejo glede na posameznika ter stopnjo in obseg njegovega obolenja (Schmiedel, 2011). Pri stresu pa gre za normalen fiziološki odziv organizma na neko nevarnost (Bilban & Pšeničny, 2007). Zaradi vedno večjih zahtev, da smo močni, izrabimo vso svojo moč in znanje (Findeisen, 2005). Pšeničny (2006, 20) opisuje izraz »izgorelost«, ki se v sedanjem času uporablja nediferencirano tako za stanje, ko človek izgoreva, kot za stanje pred zlomom in za sam adrenalni zlom (adrenalno izgorelost), čeprav gre za različna stanja glede na znake in posledice. »Stanje dobrega počutja in polnih energetskih rezerv imenujemo čilost. Ko porabimo del energije, nastopi stanje utrujenosti. Nakopičeno utrujenost, posledično pomanjkanje počitka in okrevanja po naporu imenujemo preutrujenost.« (21) Izčrpanost pa se kaže kot izguba telesnih in moralnih moči, kar privede do simptomov, podobnih depresiji (Findeisen, 2005). Oseba, ki je izčrpana, se sicer zaveda svoje vrednosti in uspešnosti, vendar ni več zmožna mirno obvladovati odnosov in se prilagajati v socialnem ter delovnem okolju. Pojavijo se jeza, bes, sovražnost in občutek izrabljenosti. Newyorški psihiater Herbert J. Freudenberger (1974) je prvi začel opisovati zdravstvene delavce, ki so delali s težkimi bolniki, saj so postali energijsko izčrpani (čustvena izpraznjenost in izguba delovne zavzetosti). Pojavi se vrsta psihičnih in telesnih simptomov (Pšeničny, 2008). Maslachova (1982) dodaja k izgorelosti pojav depersonalizacije (negativen odnos do samega sebe, svojega poklica, nezmožnost prisluhniti sočloveku), Maslach in Leiter (2002) opisujeta razkroj vrednot, dostojanstva, duha in volje ter ciničnost. Schaufeli in Enzmann (1998) pa navajata, da gre za nepopravljive in nezaželene spremembe, ki jih zasledimo pri poklicnem delu z ljudmi (stresna izčrpanost, oslABLJENA delovna učinkovitost, odkrito odklonilen odnos do ljudi) (Rakovec Felser 2006). Vsak stres ne pripelje do izgorelosti, saj ga delimo na dober stres (evstres) in slab stres (distres) (McGonigal 2017), vendar pa prekomerna izpostavljenost stresu lahko privede do smrti (Heller & Hindle, 2001). Na Japonskem je raziskovalec Cunningham (1977) poimenoval smrt zaradi stresa »karoshi« (»karo« pomeni prenaporno delo, dodatno, nadurno delo in »shi« pomeni smrt). Poznamo tudi pojem, ki je nasproten »burnout« in ima podobne simptome izgorelosti; to je »boreout« – sindrom z dolgočasnosti (trajna premajhna obremenitev na delovnem mestu lahko privede do kronične

»Program za samouničenje« je najbolj zelena in družbeno sprejemljiva osebna lastnost posameznika, ki lahko postane prisilno »altruistični perfekcionista«, saj postavi potrebe drugega pred svoje potrebe, ki jih zanika ali potlači (Pšeničny 2006).

utrujenosti, slabega razpoloženja ali celo depresije) (Zveza sindikatov Slovenije, 2012). Izgorelost ni objektivno merljiva, saj je prepoznavanje sindroma izgorelosti odvisno od posameznikovega subjektivnega opažanja (Schmiedel, 2011). Najbolj znan in tudi najpogosteje uporabljen instrument je »Maslach Burnout Inventory« ali krajše MBI. Maslach in Jackson sta leta 1981 razvila MBI vprašalnik, ki meri tri sestavine sindroma izgorelosti: čustveno izčrpanost, depersonalizacijo in osebno izpolnitev (Lamovec, 1994). Prisotnost izgorelosti je mogoče določiti tudi z biokemičnimi laboratorijskimi preiskavami. Aktivacija osi hipotalamus–hipofiza–nadledvičnica (kortizol in kateholamini) se lahko izmeri v krvi, urinu in slini. To ne velja za druge označevalce aktivacije osi hipotalamus–hipofiza–nadledvičnica, kot so ravni adenokortikotropnega hormona in faktorja sproščanja kortikotropina. Adenokortikotropni hormon se lahko meri samo v krvi, faktor

sproščanja kortikotropina pa se lahko meri samo v cerebrospinalni tekočini (Center for studies on human stress, 2010). »Vzrok za izgorevanje in izgorelost je neravnotežje (nerecipročnost) med vlaganjem (črpanjem) energije (telesne, čustvene, kognitivne) in zadovoljevanjem potreb (obnavljanje energije) ter načini odzivanja oseb na nerecipročne situacije (osebne lastnosti) v življenjskih in delovnih okoliščinah.« (Pšeničny, 2006, pp. 29) Zdravstveni delavec

pri profesionalnem delu občasno pričakuje hvaležnost in pohvale, kadar pa ni recipročnosti glede na lastni vložek pri delu, sledi stanje razočaranosti, kjer izgoreli posameznik od pretirane delovne vneme pade v drugo skrajnost, ko se delu in ljudem začne izogibati (Rakovec Felser, 2006). »Program za samouničenje« je najbolj zelena in družbeno sprejemljiva osebna lastnost posameznika, ki lahko postane prisilno »altruistični perfekcionista«, saj postavi potrebe drugega pred svoje potrebe, ki jih zanika ali potlači (Pšeničny 2006). Človek vlaga še več, vendar ima nezadovoljene in potlačene potrebe, ki še vedno obstajajo. Nastane začarani krog nerecipročnosti med vlaganjem (zadovoljevanje potreb drugih, več pohval) in manj zadovoljevanja lastnih potreb (ki ostajajo zanikane in potlačene). Posledično vse to privede do t. i. energetskega zloma. Študije potrjujejo razliko med izgorelostjo, depresijo in anksioznostjo, saj si izgorelost in depresija delita določene skupne simptome (pomanjkanje energije, utrujenost, pomanjkanje koncentracije) in sta empirično podobni, vendar gre za dve ločeni motnji (Pšeničny, 2006). Izgorelost se prekriva z drugimi psihopatologijami, kot so

depresija ali motnje prilagajanja (Marchand, et al., 2014). Za zaposlene s sindromom izgorelosti je značilno vedenje v medsebojnih odnosih, saj se znajo bolj odločno postaviti zase (napadalnost, arogantnost, ciničnost) (Rakovec Felser, 2006), saj se še naprej trudijo za ohranitev svojega statusa in se doživljajo kot potencialni zmagovalci, medtem ko so se depresivne osebe že predale. Pri depresiji gre za negativno samopodobo (Pšeničny, 2006), saj jih mučijo občutki krivde in si ne dovolijo niti drobnih spodrsrlajev (Rakovec Felser, 2006). Pri adrenalni izgorelosti pa začne upadati tisti del pozitivne samopodobe, ki pogojuje storilnost. Prav potreba po vzdrževanju storilnostno pogojene samopodobe je lahko celo vzrok, ki pripelje do adrenalne izgorelosti in je hkrati tudi najtehtnejši razlikovalni dejavnik med izgorelostjo in depresijo (Inštitut za razvoj človeških virov, 2006). Le redki avtorji iščejo vzroke izgorelosti v patološki osebnostni strukturi. Opisujejo, da je izgorelost povezana s tesnobo, sovražnostjo, depresijo, samozavestjo in ranljivostjo. Sprva so samo osebnostne značilnosti, ki pa lahko vodijo v psihopatologijo. Pogosteje se opaža pri posameznikih, ki so čustveno nestabilni in nagnjeni k psihološkim stiskam (Rakovec Felser & Pernat Drobež 2016) ter tisti z višjo stopnjo nevticizma (Pšeničny & Perat, 2016), introvertiranosti in nezaupanjem vase (Pšeničny & Findeisen, 2005). Ključno je preprečevanje in odpravljanje posledic izgorelosti s prepoznavanjem vzrokov. Če posameznik kljub trudu ne zmore uravnesiti razmerja med vlaganjem energije v delo in tistim delom, kjer dobi energijo vrnjeno, je treba poiskati strokovno pomoč (psihoterapija), saj to pomeni, da delovanje notranjih prisil posameznika presega in ima povrhu še tvegane osebnostne značilnosti.

Literatura:

Bilban, M. & Andreja Pšeničny, 2007. *Izgorelost. Razvoj in znanost* 52, št. 1, pp. 22–29.

Center for Studies on Human Stress, 2010. *How to measure stress in humans*. Dostopno na: <http://www.humanstress.ca/saliva-lab/methodology/how-to-measure-stress-in-humans.html> [28. april 2018].

Cunningham, B.J., 1977. *The stress Management Sourcebook*. Los Angeles: Lowell House. Navaja Maja Meško, *Stres na delovnem mestu: Visokošolski učbenik z recenzijo*, 30. Ljubljana: Zavod za varnostne strategije pri Univerzi v Mariboru, Demat Ljubljana, 2011.

Inštitut za razvoj človeških virov, 2012. *Izgorelost*. Dostopno na: <http://www.burnout.si/sl>. [28. april 2018].

Findeisen, D., 2005. *Osebnostni izobraževalni moduli za preprečevanje in zdravljenje izgorelosti (1. del)*. Andragoška spoznanja 11, št. 2, pp. 1–16.

Freudenberger, H.J., 1974. *Staff Burnout*. *Journal of social Issues* 30, št. 1:159–165. Navajajo Andreja Pšeničny in Mitja Perat, *Can burnout results from personality disorders*, 29. *Anthropos* 1–2, št. 241–242:27–49, 2016.

Heller, R. & Hindle, T., 2001. *Veliki poslovni priročnik*. Ljubljana: Mladinska knjiga. Navaja Maja Meško, *Stres na delovnem mestu: Visokošolski učbenik z recenzijo*, 30. Ljubljana: Zavod za varnostne strategije pri Univerzi v Mariboru, Demat Ljubljana, 2011.

Lamovec, T., 1994. *Psihodiagnostika osebnosti 1*. Ljubljana: Filozofska fakulteta, Univerza v Ljubljani, Oddelek za psihologijo in Znanstveni inštitut filozofske fakultete.

Maslach, C., 1982. *Understanding burnout: Definitional issues in analyzing a complex phenomenon*. In: Whiton Stewart Paine, ur. *Job stress and burnout: Research, theory, and intervention perspectives*, 29–40. Beverly Hills: Sage.

Maslach, C. & Leiter, M.P., 2002. *Resnica o izgorevanju na delovnem mestu: Kako organizacije povzročajo osebni stres in kako ga preprečiti*. Ljubljana: Educy.

Marchand, A., Juster, R.P., Durand, P. & Lupien, S., 2014. *Burnout symptom Sub types and cortisol profiles: What's burning most?* *Psychoneuroendocrinology* 40, št. 1, pp. 27–36.

McGonigal, K., 2017. *Druga stran stresa: Zakaj je stres dober za nas in kako ga izkoristiti sebi v prid*. Ljubljana: UMco.

Pšeničny, A., 2006. *Recipročni model izgorelosti (RMI): Prikaz povezave med interpersonalnimi in intrapersonalnimi dejavniki*. *Psihološka obzorja* 15, št. 3, pp. 19–36.

Pšeničny, A., 2008. *Rezultati vseslovenske raziskave o izgorelosti in recipročni model izgorelosti: 8. mednarodna konferenca Globalna varnost. Brdo pri Kranju, 2008*. Dostopno na: https://www.burnout.si/uploads/clanki/IzgorelostStrokovni/08_11GlobalnaVarnostRaziskavaRmi.pdf [28. april 2018].

Pšeničny, A. & Findeisen, D., 2005. *Poklicna izgorelost ali zavzetost za delo, to je zdaj vprašanje*. AS. Andragoška spoznanja 11, št. 3, pp. 53–64.

Rakovec Felser, Z., 2006. *Pojav izgorevanja med zdravstvenim osebjem*. *Obzornik zdravstvene nege* 40, št. 3, pp. 143–148.

Rakovec Felser, Z. & Pernat Drobež, C., 2016. *Izgorevanje Burnout*. *Acta Medico Biotechnica* 9, št. 2, pp. 25–35.

Rakovec Felser, Z. *Sindrom »Burnout« ali sindrom izgorelosti medicinske sestre*, 29. *Obzornik zdravstvene nege* 30, št. 1/2, pp. 29–32.

Schmiedel, V., 2011. *Izgorelost / Burnout: Ko nas delo, družina in vsakdanjik izčrpavajo*. Maribor: Mettis Bukvarna. Navaja Katjuša Rajovec, *Management v zdravstvu in socialnem varstvu: Dejavniki in posledice izgorevanja medicinskih sester in tehnikov zdravstvene nege: Podrobnejši pogled na etično sprejemanje odločitev*, 5. Magistrsko delo. Fakulteta za organizacijske vede Univerze v Mariboru, 2016.

Zveza svobodnih sindikatov Slovenije, 2012. *Priporočila za obvladovanje in znižanje stresa, izgorevanja, absentizma, fluktuacije in usklajevanja poklicnega ter družinskega življenja za velika, srednja in mala podjetja*. Ljubljana: Zveza svobodnih sindikatov Slovenije.