

IZGORELOST: TIHI SPREMLJEVALEC „PRIDNIH“ LJUDI



Kako ne znoreti

Tina Bončina, dr.med.
psihoterapevtka



ZAČNIMO
KAR Z VAJO...



1. LEKCIJA

STRES SE SEŠTEVA!



2. LEKCIJA

**STRES JE ČASOVNO
POGOJEN!**



3. LEKCIJA

**KONTEKST JE
POMEMBEN!**

Kaj boste slišali?

kdaj smo pod stresom?

kaj je značilno za trenutno situacijo?

kaj se takrat z nami dogaja?

kako to omilimo?

kako to preprečimo?

kako smo lahko mentalno prožni?

Q & A

Zelo naporno obdobje

Velike obremenitve

Drugačen urnik

Težka situacija

Blatenje javnosti

Fake news

Spremembe

Moralna poškodba

“nismo se zato borili”

Marsičemu se odrekamo, toda nikoli ni dovolj

Včasih gre za korist poslovnemu modelu dobička in ne za človeka

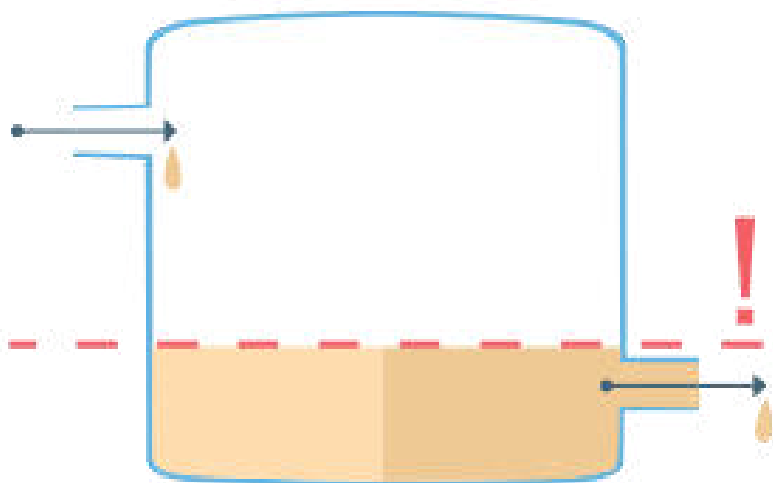
Neizpolnjena pričakovanja



PRIČAKOVANJA - vaja

Spomnite se, kaj ste pričakovali od službe in dela, ko ste imeli 20 let. Podelite.

Zaloge energije



REZERVOAR ŽIVLJENJSKE ENERGIJE

Ali imate alarm, ko vaša življenjska energija pade na nevarno nizko raven? Včasih se lahko spustimo pod črto, torej delamo »na kredit«, vendar ga moramo hitro vrniti in zapravljeno energijo pridobiti s počitkom oziroma dejavnostjo, ki nas regenerira.

Pa pogledjmo trenutno situacijo

- Hibridno delo
- preveč informacij
- Integracija
 - delovnega časa
 - družinskega časa
 - prostega časa





sedanjost

- SOCIALNE VEŠČINE

pomanjkanje gibanja in stikov,
samozadostnost, razvade,
opuščanje hobijev

- NOVE GENERACIJE

spremenjene sposobnosti otrok,
skrb za uspeh, egocentrizem

- DELO KOT VREDNOTA

hiter uspeh, horizontalna
hierarhija, generacijska vrzel

Neplačano delo

- Gospodinjstvo
- Starševstvo
- Skrb za bližnje



In še običajni
vzroki stresa
pri delu:

- velike delovne obremenitve ali prekomeren obseg opravljenih ur
- negotovost zaposlitve ali reorganizacija
- neprimerna vedenja, kot sta nadlegovanje ali ustrahovanje, mobing
- pomanjkanje podpore s strani nadrejenih ali sodelavcev pri opravljanju delovnih nalog
- omejene možnosti vplivanja na lasten način dela
- pomanjkanje jasnosti odgovornosti in vlog

...ter
stres na
vodilnih
pozicijah

odločevanje

odgovornost

osamljenost

stalna aktivacija in dostopnost

malo prostora za napake



KAJ SO VAŠI STRESORJI

**DEBATA
V PARIH**

**ZAPIŠITE
SI SVOJE!**

telo se želi prilagoditi

Vklopi se stresni odgovor, ki nas
opremi z energijo

adrenalin: 2-3 min

kortizol: podaljšan učinek

akutni stres

kronični stres

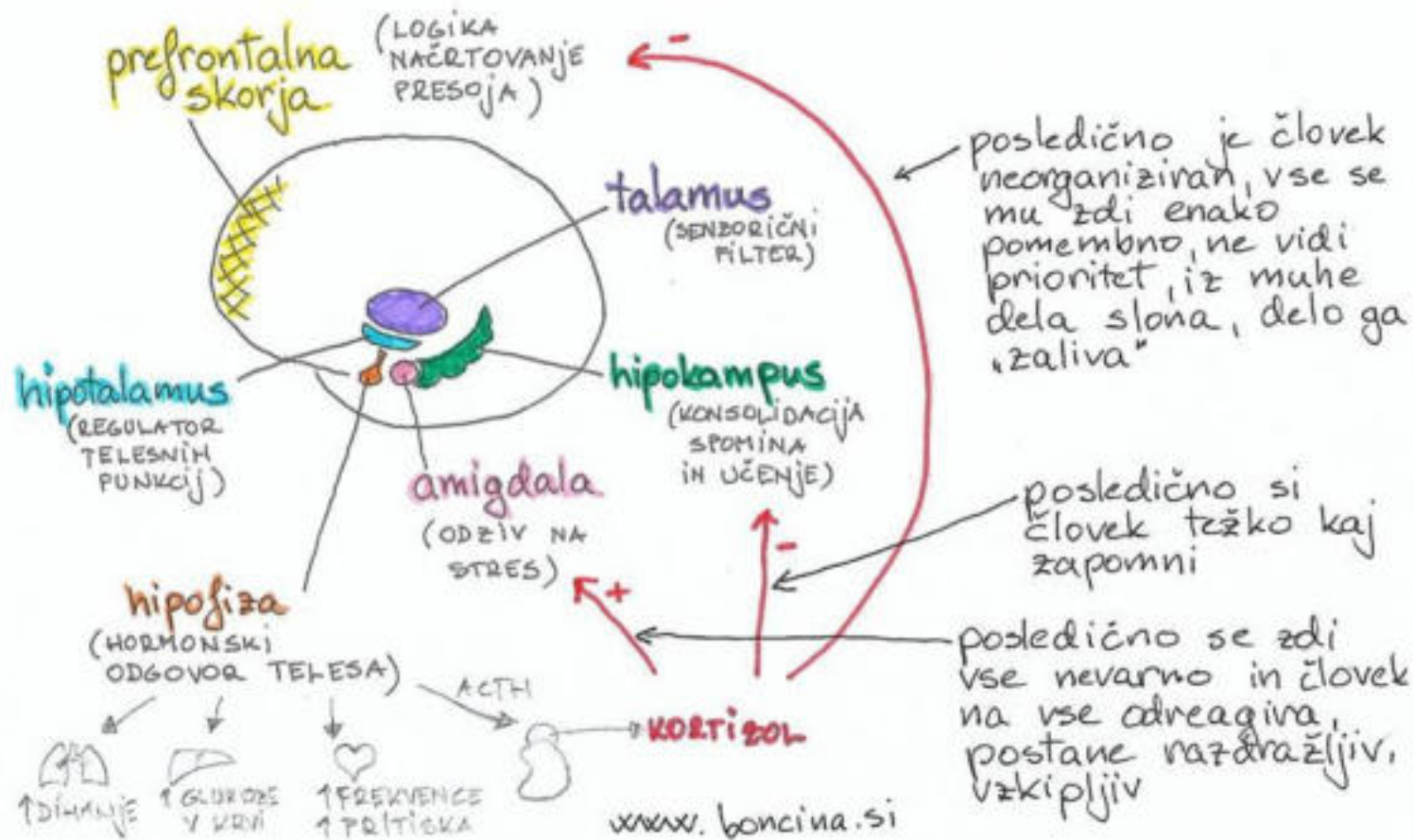


energija za premagovanje

1. dvigne se srčni utrip
2. pospeši se dihanje
3. dvigne se sladkor v krvi
4. poveča se krvni pritisk
5. preusmeri se kri
6. vse nepotrebno se izklopi
(prebava, urotrakt, libido, imunski odziv)



kortizol



rešitev postane problem



- postanemo pozabljivi, neorganizirani, vzkipljivi
- telo in um sta napeta, “v pripravljenosti”
- energetska poraba je zelo visoka
- rezultati so slabši od pričakovanih
- počutimo se slabo

razvoj izgorelosti

čilost

utrujenost

preutrujenost

Izčrpavanje (do 20 let)

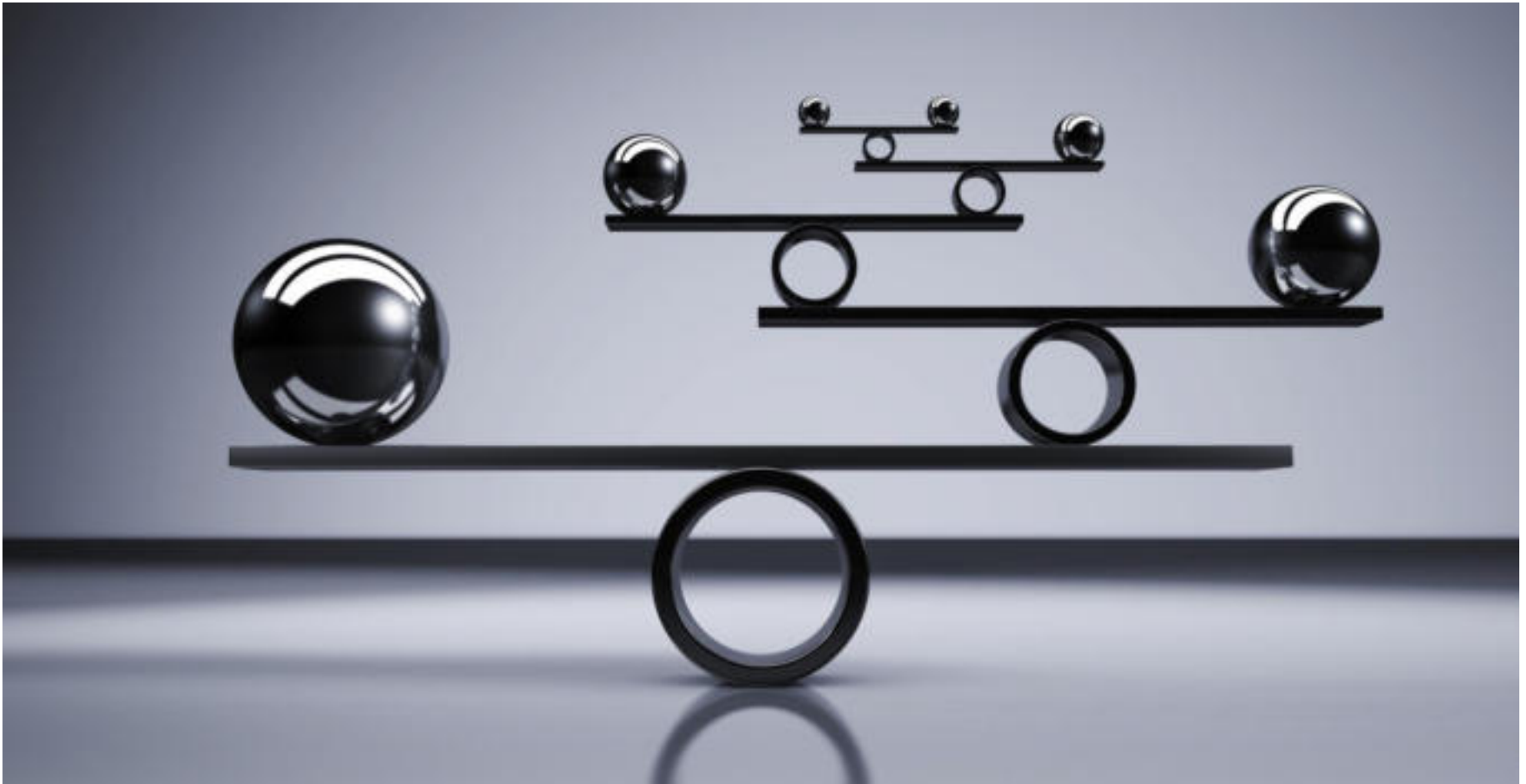


ujetost

izgorelost

adrenalna utrujenost

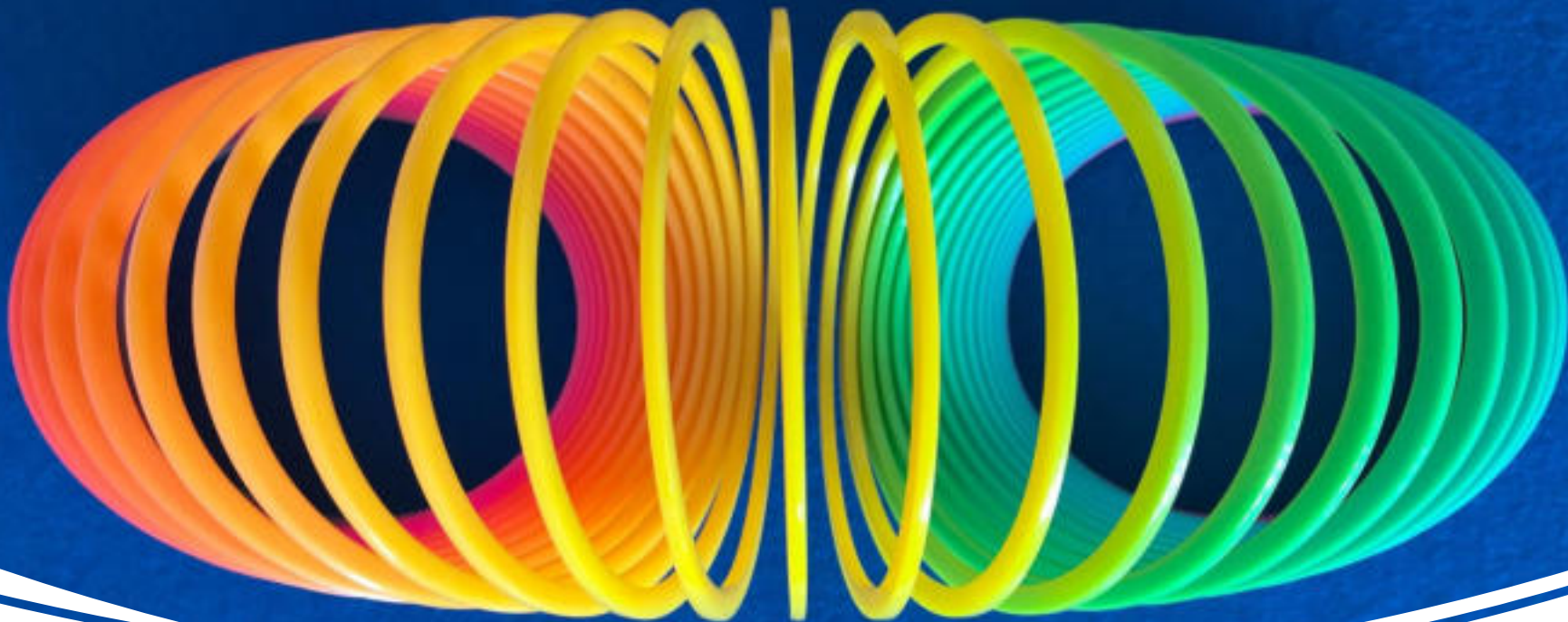
Obdobje po zlomu



zato moramo poskrbeti |
za svojo baterijo

Stresne situacije

Ne moremo se jim izogniti,
lahko pa smo prožni in se ustrezno
prilagodimo.



Mentalna prožnost

- ang. resilience
- Prožnost je lastnost materialov, da pod delovanjem neke sile spremenijo obliko in se prenehanju delovanja povrnejo v prvotno obliko.

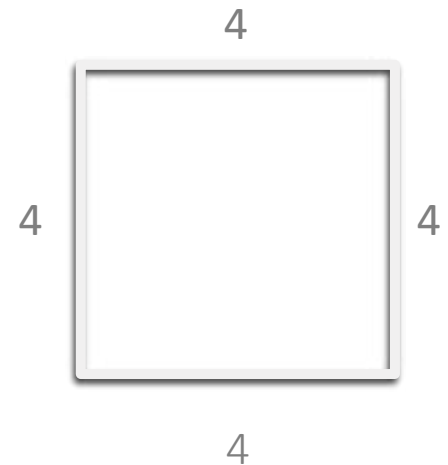
Kaj lahko storimo?

najprej umirimo telo:

✓ pokurimo energijo: počepi, sprehod, sklece...

✓ izvajamo inhibitorne manevre:

- 478
- hladna voda
- odštevanje
- preusmeritev



Prilagodimo prehrano

Uporabimo prehranska dopolnila

- prehranska dopolnila (vit. C, D3, Mg, Zn, Se, omega 3...)

Uživamo svežo hrano:

- vsaj tri kose, različnih barv

Uživamo fermentirano hrano

in predvsem.... **ŽVEČIMO!**



Spanje

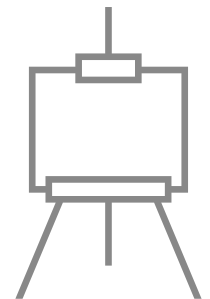
- 7-8h: vzdržujemo higieno
- Kortizol in melatonin
- Večerna rutina
- Nočno zbujanje



...in ne pozabimo
na



- telesna aktivnost (ne vsak dan, različne aktivnosti in primerno stanju telesa)
- meditacija, čuječnost, opazovanje
- umetnost (aktivno in pasivno): glasba, literatura, likovna umetnost



pa pogledjmo primera
(prirejeno po mag. Resnik
Robida)

Aleš in Luka sta zaposlena
v istem podjetju

Aleš

- Aleš je mentalno prožen:
- dobro odporen na stres
- brez travme iz zgodnjega otroštva
- po karakterju je ležeren
- naravno nizka aktivnost avtonomnega živčnega sistema (genetsko)
- vidi službo kot izziv
- čustveno in fizično stabilen



Aleš

- na delovnem mestu se dobro počuti, ima občutek kontrole
- čuti podporo s strani nadrejenih in sodelavcev
- ima dobre organizacijske sposobnosti
- fokusira se na eno nalogo naenkrat
- ko gre do stvari narobe, najde višji razlog in ne krivi sebe
- v prostem času rad meditira in skrbi za svoje telo



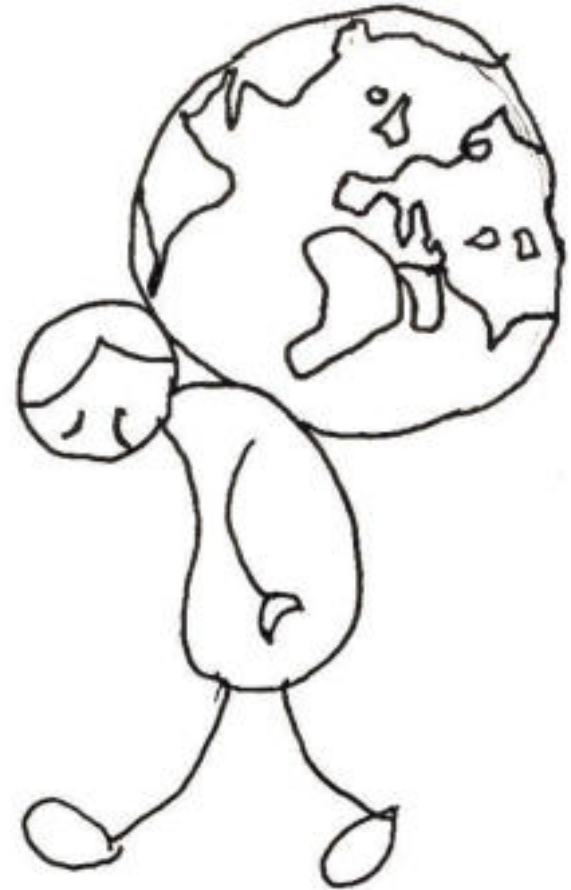
Luka

- Luka je kronično stresiran:
- njegov avtonomni sistem je visoko reaktiven
- ima negativne izkušnje iz zgodnjega otroštva
- osebnostno je nevrotično oblikovan
- zahteve iz okolja presegajo njegove sposobnosti
- misli mu hitro odtavajo, vrti se v mislenih tokih
- ima razdrobljeno pozornost in slabe organizacijske sposobnosti



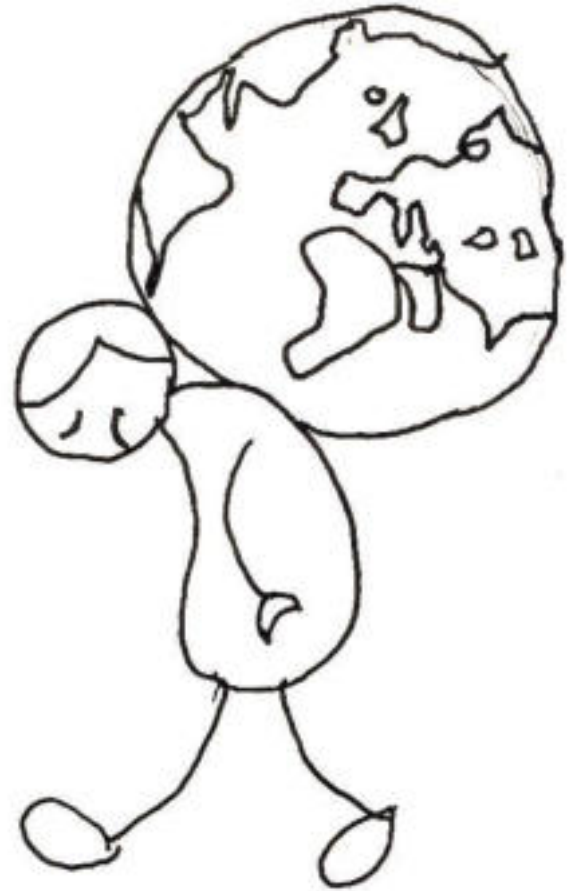
Luka

- zdi se mu, da nima časa za fitnes, za meditacijo, za skrb za telo
- večinoma poje nekaj na hitro, spotoma, paše mu sladko
- počuti se slabo
- delo in obveznosti so mu v breme
- nosi težo sveta na svojih ramenih



Luka – telesni odziv

- njegov živčni sistem je v pripravljenosti na boj in beg
- diha hitro in plitko
- srce mu pogosto hitro bije
- ima slabo prebavo
- čuti vozle v želodcu
- mišice ima napete, polne “vozlov”
- v krvi polno stresnih hormonov



Odgovorite
na
vprašanja:

Se počutite razdražljivi, hitro odreagirate na najmanjša nesoglasja in imate občutek, da ste postali bolj 'čustveno' napeti, kot ste običajno?

Vas zmotijo že najmanjše stvari, ki vas nekoč sploh niso ganile?

Imate občutek, da niste kos situacijam, ki ste jih še pred kratkim z lahkoto obvladovali?

Imate težave s kratkoročnim spominom in koncentracijo, ki vplivajo na vašo uspešnost?

Imate težave s spanjem – slabo spite, težko zaspate ali pa se ves čas zbujate?

Odgovorite na vprašanja:

Ali se, čeprav spite, zbudite naravnost 'zlomljeni' in še bolj utrujeni kot pred spanjem?

Ste postali kronično utrujeni, ne glede na to, koliko spanca dobite, dodatno pa ste čez dan nenehno zaspani?

Ste se začeli čustveno, stresno in nepremišljeno prehranjevati – posegajte po (nezdravih) živilih, ki vam prej sploh niso 'dišala'?

Vam niha teža – izgubljate ali pridobivate na teži?

VPRAŠALNIK

- <https://www.zadusevnozdravje.si/na-delovnem-mestu/napotki-za-posameznike/interaktivni-vprasanik-preverite-koliko-ste-pod-stresom/>
- program MIRA v okviru NIJZ

Veliko breme

+

•

0

VAJA:

primerjajmo

Zapišimo

Kaj je dobro

Kaj je naporno

Katere misli mi
gredo po glavi?

Skupek lastnosti

individualne (osebnost)

vzgoja (družina)

okolje in vrednote (podjetje)

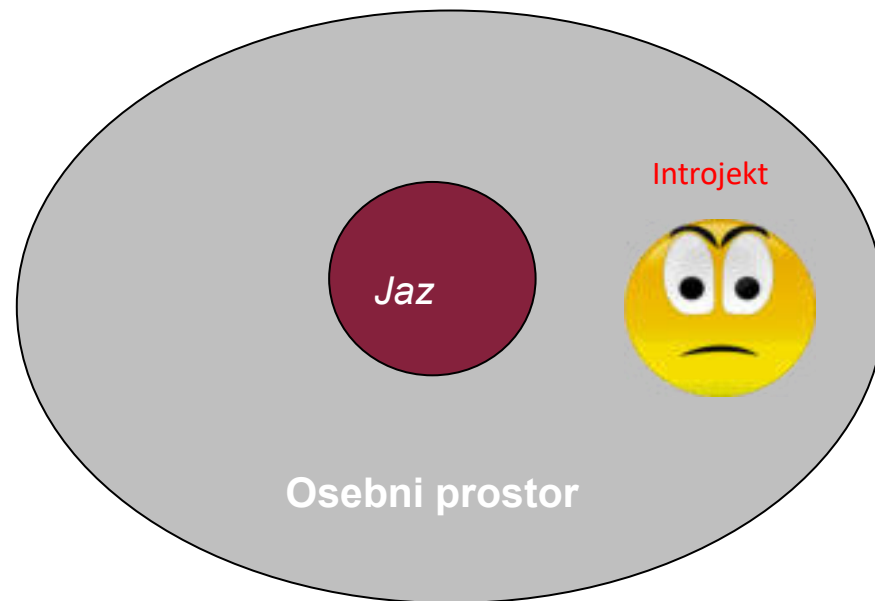
kultura in družba (država)

vaja: Težak

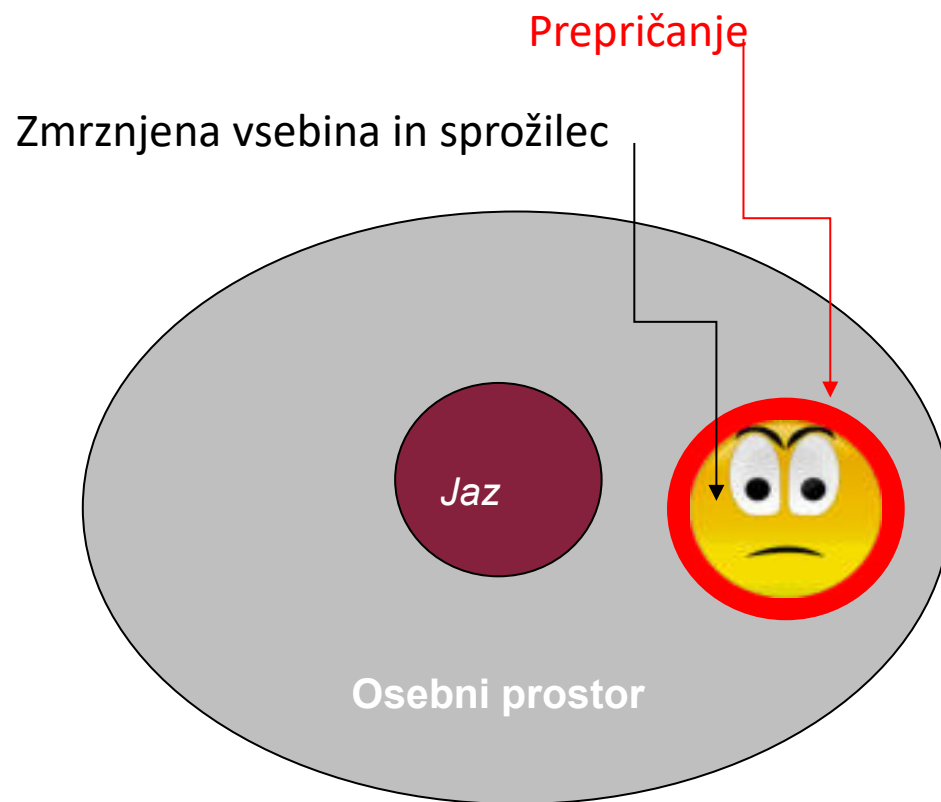
difficult person =
dipper = težak

zamisli si naporno
osebo in si jo
predstavljaš v svojem
osebnem prostoru

Nastanek bolečine



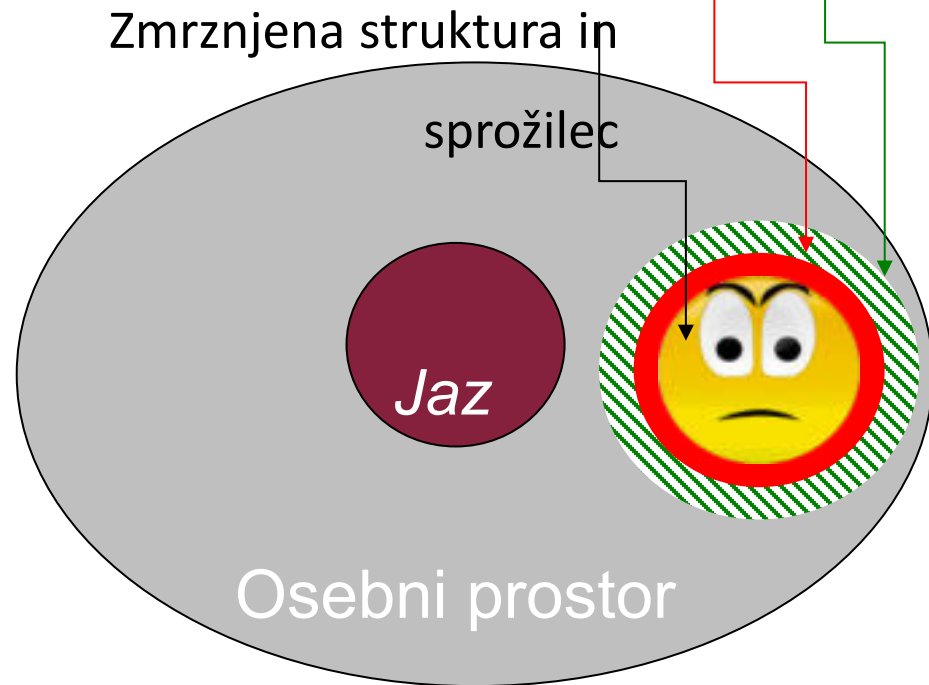
Nastanek bolečine



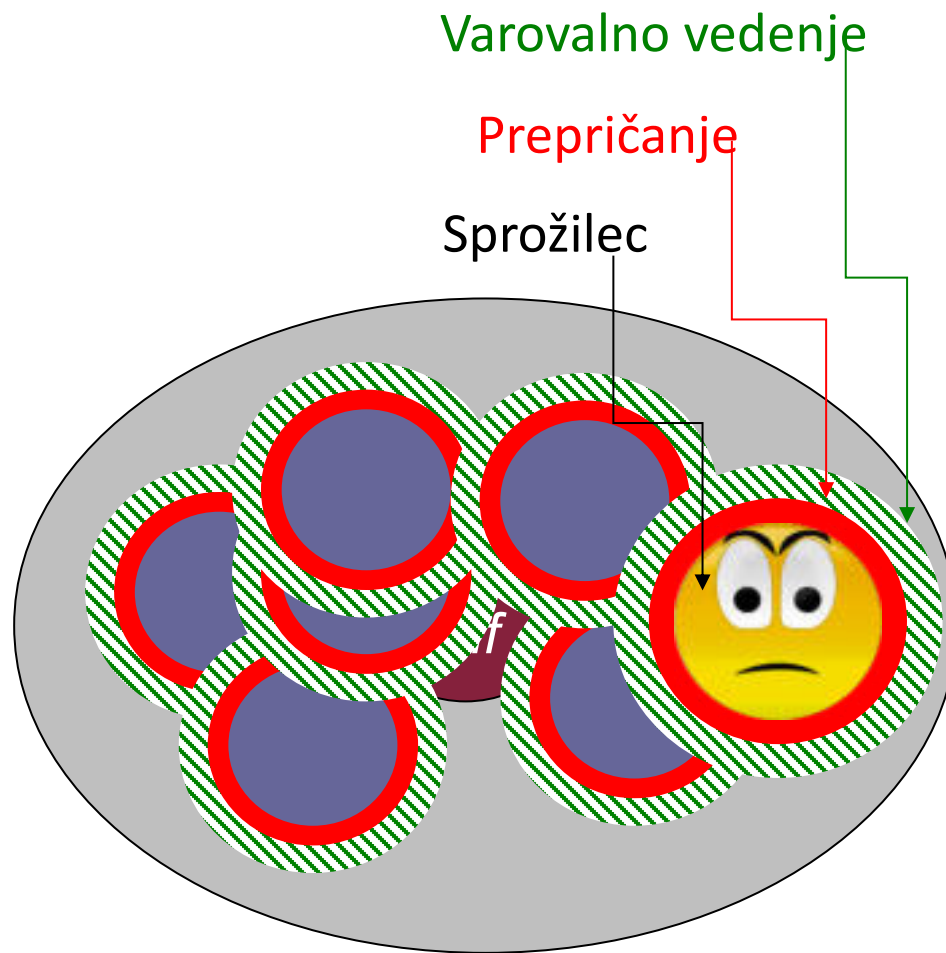
Varovalno vedenje

Izogibanje bolečini z varovalnim vedenjem

Prepričanje, ki je nastalo ob bolečini



Izguba
jaza



Gonila

- na podlagi vedenj, ki smo jih privzeli, da se izognemo bolečini

Potrudi se

vedno se javi za naloge

pomisli na veliko aspektov

stranke so zadovoljne, ker deluje predano

Potrudi se

cilj je trud in ne opravljeno delo

samosabotaža

vedno nove naloge, stare pa nedokončane

strah pred neuspehom

Ubogaj

dobri delavci

vljudni sodelavci

radi pomagajo

“berejo misli”

slaba izmenjava informacij



pretirano pazljivi

slabo prenašajo kritiko

nimajo samoiniciative

visoko tveganje za izgorelost

Ubogaj

samoinicativen

zanesljiv

vzdržljiv

odličen pod pritiskom

dobre sposobnosti odločanja

pošten

Bodi močen

Bodi močen

ne poišče pomoči

prelaga odgovornost

grmadi se mu delo

visoko tveganje za izgorelost

Bodi popolna

visoki standardi

usmerjenost k cilju

podroben načrt dela

zanesljivost

Bodi popolna

pesimisti

živčni

vnašajo
nemir v team

vse ali nič

zamujejo z
oddajo

Pohiti

hitri in
učinkoviti

odzivni

optimizirajo

“avanturisti”,
iščejo inovativne
rešitve

Pohiti

zamuja
na
sestanke

ne
poglobijo
odnosa

govorijo
hitro,
prekinjajo
stavke

telesno
nemirni



življenjska energija

Če živimo tako, da le mirimo stare bolečine in se jih preko varovalnih vedenj stalno izogibamo, izgubimo svoj pravi jaz. Posledično nimamo energije v pretoku in nismo zdravi.

Življenske pozicije



avtomatske misli

Nisem dovolj
dober!

Vsi bodo videli,
da sem
preslab

šef je
nezadovoljen z
mano

nimam pravih
kompetenc

drugi to delajo
bolje

ne smem
narediti
napake

moral bi...

ne bi smel...

itak mi ne bo
uspelo

samo čakajo,
da vzamejo
drugega

jaz sem
odgovoren za
rezultat

ne smem
prositi za
pomoč

na koncu bom
jaz kriva

za vse sem
sama

dobra ekipa

različni stili so
prednost

vodja je odgovoren
za team

vodja je odgovoren
za izgorelost

Mentalna prožnost

na kaj lahko
vplivam

na kaj nimam
vpliva

kako pa lahko
vplivam?

ZAPIŠITE

Iskanje napak

Ne biti učiteljica, ki popravlja vse z rdečo



Bodite prijazni in poklukajte prave stvari z zeleno

Kaj z vsem
tem
znanjem?

“Knowing is half the battle”

WROOOONG!!!

Ne pozabite: niste nori!


- ✓ situacija je objektivno naporna
- ✓ imamo le delen vpliv
- ✓ izgubili smo veliko zaupanja
- ✓ čutimo nemoč
- ✓ stalnice so: spremembe in negotovost
- ✓ ne vemo natančno, kaj bo
- ✓ telo reagira in žal je to “pomoč” neprijetno čutiti



pomislite na celotno sliko

- ko počistite telo stresnega odziva, prej naporne misli zdaj dobijo novo izhodišče
- časovna opredelitev: začetek in konec
- “vidite gozd, ne le trhlega drevesa”
- stres opredelite kot “power boost”
- orientirajte se na cilj
- optimizirajte načrt
- prevetrite pričakovanja





Oprite se na stebre zdravja

- ✓ Ljudje, ki vas razumejo – SPREGOVORITE!
- ✓ hobiji in telesna aktivnost – UŽIVAJTE!
- ✓ Narava – REGENERIRAJTE!
- ✓ Živali – BREZPOGOJNO SPREJEMANJE IN IGRA!
- ✓ Umetnost – NEVERBALNO IZRAŽANJE!
- ✓ Spanje – POČITEK!
- ✓ Hrana – GRADBENI MATERIAL!
- ✓ Hvaležnost – POZITIVNO UTRJEVANJE!
- ✓ Poznajte svoje vrline – ZAVEDANJE!

DOLCE FAR NIENTE

Sladko brezdelje ni lenoba!

To je vaš čas.

Za to delate.

To je življenje.

Tam ste lahko vi.

HVALA!



Q & A



tina@boncina.si