

Osebna izpolnitev namesto izgorelosti

PROF. DR. POLONA SELIČ, UNIV. DIPL. PSIH.

KATEDRA ZA DRUŽINSKO MEDICINO, MEDICINSKA FAKULTETA
V LJUBLJANI

STRES, ZDRAVJE IN BOLEZEN

- stres v večini primerov povzroča nekdo/nekaj zunaj človekovega organizma
- posledice stresa so notranje, psihološke in fiziološke narave, običajno so opisane kot napetost, napor (*strain*)
- doživetje psihosocialne narave, ki ima za posledico psihično trpljenje in neprijetne, za organizem ogrožajoče fiziološke procese – **tako opredeljeni stres deluje na celotno biopsihosocialno naravo človeka**

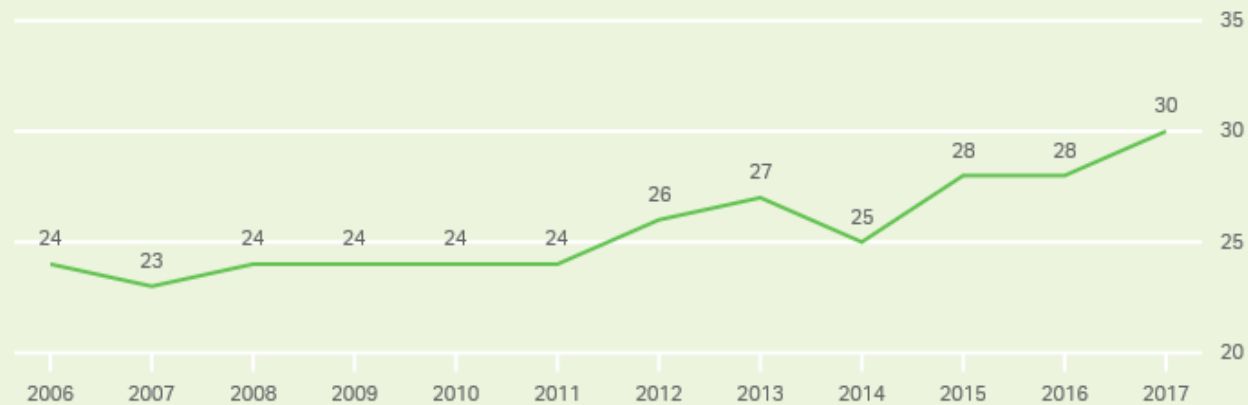
Indeks negativnega doživljanja je dosegel 30!

Globalno skoraj 4 od 10 oseb poroča o zaskrbljenosti (38%) in/ali stresu (37%) dan pred anketo.

Centralna Afriška republika je izpodrinila Irak kot najbolj negativna država na svetu.

Negative Experience Index

Worldwide



GALLUP WORLD POLL

Globalno je raven stresa in zaskrbljenosti od lani narasla za 2 %!

Več kot **3 od 10 oseb** (31%) so dan poprej doživljale telesno bolečino in **vsaj 1 od 5 žalost** (23%) ali **jezo** (20%).

Izkušnja žalosti in bolečine je od lani zrasla za 1 %, raven jeze se ni spremenila.

☐ TELEFONSKI IN INTERVJUJI V ŽIVO

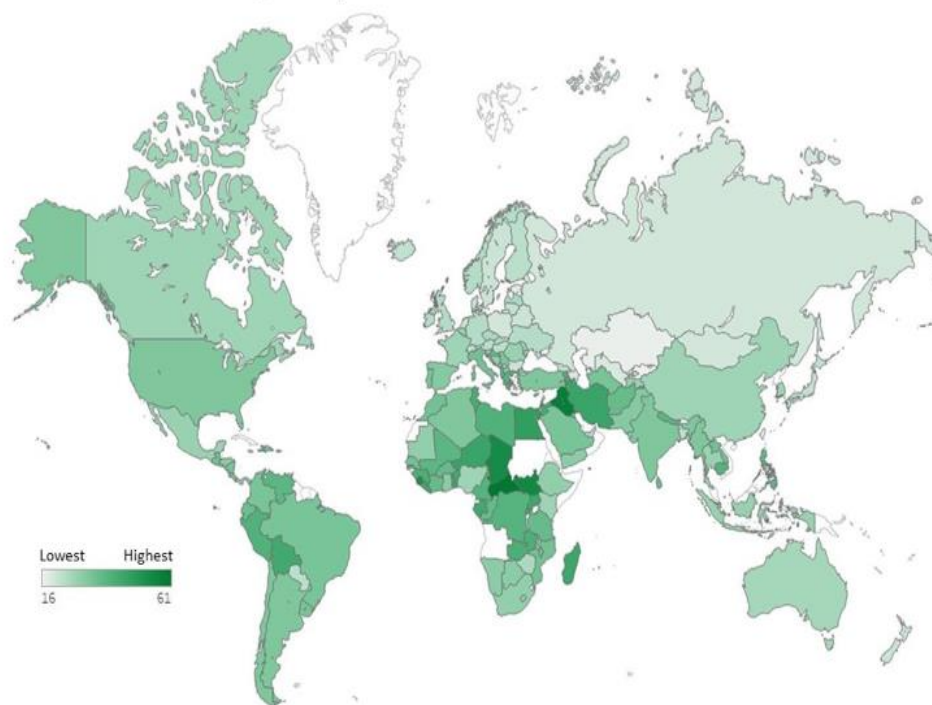
☐ STRATIFICIRANO VZORČENJE, N = 1000 OSEB, starejših od 15 let

☐ 147 držav

☐ tveganje napake ±2,1 % do ±5,3 %; 95% interval zaupanja
September 12, 2018 Gallup

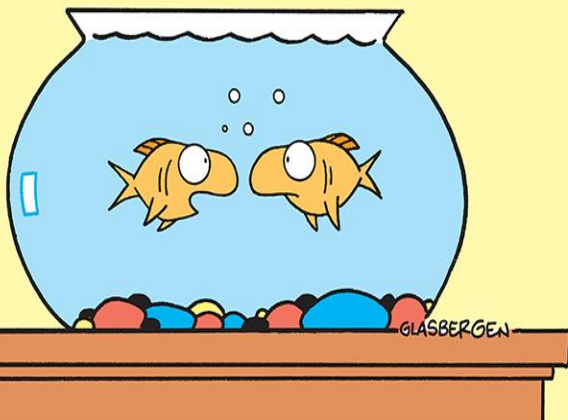
<https://news.gallup.com/poll/242117/world-took-negative-turn-2017>

Negative Experience Index Worldwide in 2017



STRESORJI

Randy Glasbergen
glasbergen.com



“You’ve been awfully tense lately. They say petting a cat is a great way to relieve stress!”

- **kataklizmični**
 - **osebni**
 - **stresorji ozadja**
1. katerikoli agens ali zunanje dogajanje, ki povzroči notranje (psiho-biološke) spremembe takšnega obsega, intenzitete in trajanja, da ogrožajo **adaptacijske potenciale organizma**, kar lahko v nekaterih okoliščinah vodi v bolezni
 2. pomembno razlikovati med **fiziološkimi** in **psihološkimi** stresorji
 3. moči psihosocialnega stresorja ne določa samo **grožnja**, ampak tudi **simbolični** in **anticipirani pomen** (pripisi)

COPING /

SPOPRIJEMANJE S
STRESOM

1. proces obvladovanja **razkoraka med zahtevami** (situacije) in (ocenjenimi) **viri neke osebe**
2. v interakcijskem modelu stresa zajema poravnavanje **uporabo vseh virov odpornosti**, s ciljem preseganja (obvladovanja) trenutnega odziva, ki ga je povzročil stresor



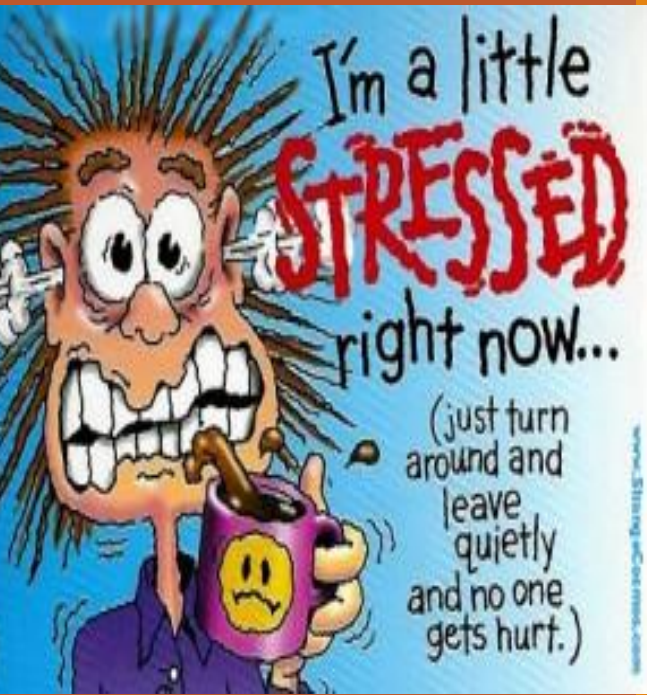
IZVORI (VIRI) ODPORNOSTI

*Most stress is caused by
three things: money, family,
and family with no money.*



1. **Objektivni viri** - materialni viri (denar in vse potrošne dobrine - hrana, obleka, stanovanje), s pomočjo katerih je mogoče izpolnjevati najrazličnejše zahteve okolja in družbe ter zadovoljevati svoje potrebe
2. **Pogoji bivanja** - stanja, oblike in načini bivanja, ki imajo za posameznika veliko vrednost - partnerstvo, starševstvo, državljanstvo
3. **Osebnostne značilnosti** - človekove lastnosti, veščine in spretnosti - dopadljiv videz, ugodno samovrednotenje, delovne navade, občutek obvladovanja situacije ipd. - njihovo delovanje je zmeraj povezano z značilnostmi in zahtevami konkretne situacije; med osebnostne značilnosti lahko uvrstimo **fizične** (telesne) attribute (vire) in **intrapersonalne** («notranje») vire.
4. **Energije** - čas, denar in znanje
5. **Kulturni viri** - viri konteksta in referenčnih skupin, kamor se uvršča (ali bi se želel uvrščati) posameznik
6. **SOCIALNA PODPORA: model glavnega in model blažilnega učinka** - predstavljata različne vidike socialne podpore

KOGNITIVNA OCENA



Primarna ocena - evalvacija stresorja – (ne)pomembnosti, benignosti, pozitivnosti ali stresnosti – če je pomemben, se stresor nadalje vrednoti kot **škoda**, **grožnja** ali **izziv** – VPLIVAJO:

1. **dejavniki osebnosti** - intelektualne in motivacijske komponente, (ustrezno) visoko samovrednotenje, sistem vrednot in realnih pričakovanj in
2. **atributi situacij/e** - jakost zahteve, prelomnost (življenjska razpotja, premiki, generalne spremembe), vidiki, ki se nanašajo na spremembo socialnih vlog (npr. starševstvo, nova zaposlitev ipd.), predvidljivost (*timing*), zaželenost, možnost kontrole in jasnost situacije

Sekundarna ocena - evalvacija človekovih zmožnosti za izkoriščanje lastnih (razpoložljivih) virov odpornosti na stres ter za preseganje kratkotrajnega odziva na delovanje stresorja

KREPITEV ODPORNOSTI NA STRES

PRODORNOST

- pozitivno razmišljanje
- zdrav način življenja (hrana, gibanje, spanje)
- pogovarjanje
- sprejemanje refleksij

HOBII

- kaj me prevzame in izpolni
- kaj rada počnem
- branje

SPROŠČENOST & DIHANJE

- meditacija
- globoko dihanje
- preživljanje časa v naravi

LOVLJENJE RAVNOTEŽJA

- kaj me nasmeji
- hvaležnost
- samo(a) jaz
- čas z/za družino
- prijateljevanje
- družabnosti v službi

STRES ≠ IZGORELOST

Prisotnost in dolgotrajnost stresa na delovnem mestu sami po sebi ne vodita nujno v izgorelost.

K izgorevanju so najbolj nagnjeni:

- visoko motivirani
- osebe z veliko željo po uspehu
- ki se jim pričakovanja ne uresničijo →

začnejo doživljati svoje delo kot nepomembno, nekoristno in nesmiselno.

Izgori lahko le tisti, ki je prej gorel:

primarna angažiranost

navdušenje in zanimanje za delo

→ nujni predhodni pogoji za izgorelost

IZGORELOST

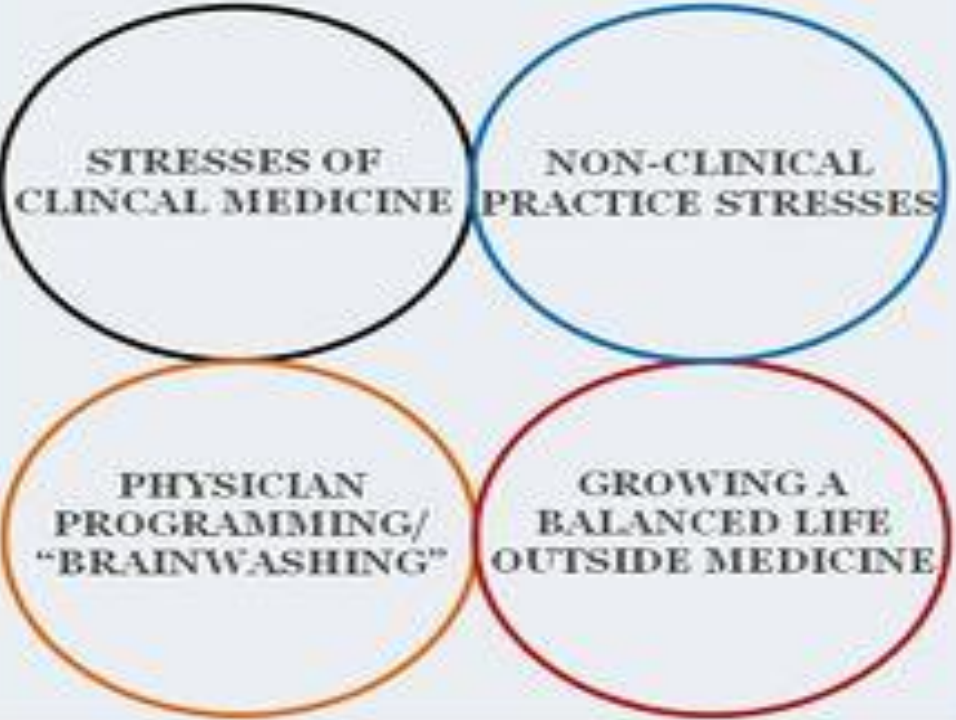
© 2007 by Randy Glasbergen.
www.glasbergen.com



"The key to stress management is knowing how to vent your frustration."

1. sindrom, ki je posledica dolgotrajnega delovanja **čustvenih** in **medosebnih** stresorjev pri delu (poklicni stres)
2. skupek znakov telesne in duševne izčrpanosti, ki zajema razvoj **negativne predstave o sebi**, **negativen odnos do dela**, izgubo občutka zaskrbljenosti in **izostajanje čustev do strank** (pacientov, klientov)

The BIG FOUR Causes of PHYSICIAN BURNOUT



DIMENZIJE IZGORELOSTI

- IZGORELOST OPREDELJUJE KOT INTERVENIRAJOČO SPREMENLJIVKO IN NE KOT IZID KRONIFICIRANEGA STRESA PRI DELU
- IZGORELOST = **POSREDNIK MED STRESOM NA DELOVNEM MESTU IN TELESNO BOLEZNIJO** = ENA ZAČETNIH POSLEDIC STRESA PRI DELU, IZ KATERE POTEM LAHKO SLEDIJO NADALJNI NEUGODNI IZIDI

ČUSTVENA IZČRPANOST

najpomembnejša dimenzija izgorelosti - občutek preobremenjenosti in izčrpanosti lastnih psihofizičnih virov

DEPERSONALIZACIJA

(ali cinizem) medosebna komponenta izgorelosti - negativen, neobčutljiv, otrdel odnos do dela, sodelavcev in strank

OSEBNA IZPOLNITEV

občutki kompetentnosti, produktivnosti in uspešnosti pri delu

DEJAVNIKI TVEGANJA ZA IZGORELOST

DEJAVNIKI TVEGANJA PRI POSAMEZNIKU

1. demografske značilnosti:

- moški naj bi bili bolj nagnjeni k depersonalizaciji, ženske pa k čustveni izčrpanosti

- mlajši, samski in brez otrok naj bi bili bolj ranljivi

2. strategije spoprijemanja s stresom:

strategije, usmerjene k problemu, so povezane z manjšo, strategije, usmerjene k emocijam, pa z večjo izgorelostjo

DEJAVNIKI, VEZANI NA ODNOS MED OSEBO IN ORGANIZACIJO - KONSTRUKT PROFESIONALNE VLOGE

1. stres, povezan s **profesionalno vlogo**
2. konfliktnost vlog oziroma **nezdružljivost pričakovanj** zaposlenega s pričakovanji nadrejenih, podrejenih, sodelavcev ali strank
3. **nejasnost profesionalne vloge**, povezana s potrebo po varnosti in predvidljivosti lastnih ciljev in njihovega doseganja
4. **konflikt med delom in družino**

STRATEGIJE SPOPRIJEMANJA S STRESOM

Funkcije spoprijemanja:

1. **problemsko usmerjene strategije** (direktna akcija, aktivno spoprijemanje) usmerijo človekove vire na reševanje problema, ki mu povzroča stres
2. **strategije usmerjene k emocijam** (blažilno, pasivno) blažijo in umirjajo napetost, ki jo povzroči stresni dogodek = način vzdrževanja čustvenega ravnovesja

Pogosta raba pasivnega spoprijemanja → slabši psihosocialni in zdravstveni izidi.

PROBLEMSKO USMERJENE STRATEGIJE:

- **socialne veščine: asertivnost, intimnost, samorazkrivanje** - aktivirajo socialno podporo, komunikacijo in/ali pogajanja
- **strukturiranje** - zbiranje informacij o stresorju, premislek o razpoložljivih resursih, načrtovanje njihove izrabe
- **zavedanje vzrokov in posledic stresnega dogajanja** (*stress monitoring*)

STRATEGIJE, USMERJENE K EMOCIJAM:

- navadno povezane s ponovno oceno situacije - kadar se ta zdi nespremenljiva, neredko nastopita **izogibanje** ali **zanikanje**
- ljudje svoje emocionalne odzive »kontrolirajo« z različnimi **vedenjskimi postopki** - s pretiranim uživanjem alkohola in/ali drog, z zatekanjem k **nadomestnim zadovoljitvam** (in zaposlitvam) - ukvarjanje s športom, gledanje televizije in/ali intenzivni, kvantitativno bogatejši socialni stiki

INDIVIDUALNOST STRATEGIJ – krepitev osebne moči

ORGANIZIRANJE ČASA: pristop, odnos do obveznosti, nalog in dogodkov, za katerega so značilni **opredelitev ciljev** (dolgoročnih, kratkoročnih, dnevnih), **dnevno določanje prioriternih opravil** (glede na cilje) ter **izdelava urnika** (razporeda), ki mora dopuščati morebitno vključevanje nenadnih, nujnih nalog

TELESNA AKTIVNOST (*fitness*): znižuje dovzetnost za stres, anksioznost, krvni pritisk in reaktivnost v splošnem

ANTICIPIRANJE STRESNEGA DOGODKA: način priprave, ki (vsaj do neke mere) ublaži zaskrbljenost - oseba najprej **zbere informacije o dogodku**, kar sicer vzbudi anksioznost, vendar sta še zmeraj mogoči vizualizacija dogajanja ter **opredelitev lastnih pričakovanj** (na mentalnem planu); pride do **mobilizacije strategij obvladovanja stresa**, verjetnost uspešnega izida močno naraste; krepitev **občutka kontrole nad lastnim življenjem**, ki predstavlja najboljšo »opremljenost« za obvladovanje vseh vrst stresnih obremenitev

POSLEDICE IZGORELOSTI

- depresija
- čustvene težave in izčrpanost
- višje stopnje obolevnosti v splošnem
- motnje spanja in apetita
- zmanjšana odpornost
- psihosomatske težave
- bolezni srca in krvožilja
- mišično-kostna obolenja
- infekcije
- diabetes tipa 2



VAROVALNI DEJAVNIKI

- **»samoučinkovitost« in občutek osebne moči**
- **pozitiven odnos**
- **optimizem**
- **čustvena podpora iz okolja**
- **ekstraverzija (le za osebno izpolnitev)**
- **veščine v medosebnih odnosih – kakovostno sporazumevanje (za depersonalizacijo in osebno izpolnitev)**

Zadovoljstvo

zadovoljevanje potreb



preživetje

zadovoljitev želja/doseganje ciljev



kakovost življenja

ZADOVOLJEN ČLOVEK

= uspešen, ker dosega cilje + dovoli si
uživati v uspehu = občutiti
zadovoljstvo

OSEBNA MOČ

- (samo)ocena osebe, da je zmožna doseči zastavljene **cilje**, uresničiti **načrte** ter premagati morebitne **ovire**
- ne ujema se nujno z dejanskimi veščinami, spretnostmi in znanji posameznika

