

Perdegimas – ne silpnumas, o signalas pasirūpinti savimi

Ar kada jautėtės taip, lyg visos jėgos išseko, o net paprasčiausi darbai kelia sunkumų? Tai gali būti perdegimo sindromo ženklai. Perdegimas – tai ilgalaikio streso pasekmė, kai žmogus praranda motyvaciją, džiaugsmą, energiją. Perdegimo sindromas tampa vis dažnesnė šiuolaikinių žmonių problema, ypač 25-50 metų amžiaus moterų, kurios bando subalansuoti darbą, šeimą, asmeninį gyvenimą, tarpe.

PASIREIŠKIMO SIMPTOMAI IR PRIEŽASTYS

Perdegimo sindromas, dar vadinamas darbo perdegimu, yra ilgalaikio streso ir emocinio išsekimo rezultatas, dažnai susijęs su darbo aplinka. Ši problema ypač aktuali moterims, kurios stengiasi derinti profesinę karjerą su šeimos įsipareigojimais. Simptomai gali būti labai įvairūs. Emociniu lygmeniu žmonės jaučiasi nuolat pavargę, prislėgti, mažiau produktyvūs ir nebepatiria malonumo iš veiklų, kurios anksčiau buvo džiuginančios. Fiziniai simptomai apima miego sutrikimus, galvos skausmus ir raumenų įtampą. Elgesio lygmenyje perdegimas pasireiškia socialine izoliacija ir nuolatinio darbo vengimu. Tokie platus simptomai dažnai lemia, kad perdegimas lieka nepastebėtas ar neteisingai diagnozuotas kaip depresija ar nerimo sutrikimai.

Pagrindinės perdegimo priežastys yra per didelis darbo krūvis, emocinis išsekimas, prasta darbo ir asmeninio gyvenimo pusiausvyra bei trūkstanti parama iš kolegų ar vadovų. Ilgos darbo valandos, spaudimas dėl terminų ir didelė atsakomybė gali sukelti nuolatinį stresą, kuris ilgainiui virsta perdegimu.

KAIP ATPAŽINTI PERDEGIMĄ?

Atpažinti perdegimą nėra visada lengva, nes jo simptomai gali būti panašūs į kitas psichikos sveikatos problemas. Tačiau jei pastebite, kad jaučiatės nuolat pavargę, prislėgti, mažiau produktyvūs ir nebesidžiaugiate veiklomis, kurios anksčiau teikė malonumą, tai gali būti perdegimo ženklai. Be to, perdegimą dažnai lydi fiziniai simptomai, tokie kaip miego sutrikimai, galvos skausmai ir raumenų įtampa. Tyrimai rodo, kad perdegimo simptomai dažniausiai pasireiškia po intensyvių darbo laikotarpių arba didelių pokyčių darbo aplinkoje. Tai dažnai gali sukelti didelį emocinį ir fizinį išsekimą.

NAUJAUSI TYRIMAI IR GYDYMO METODAI

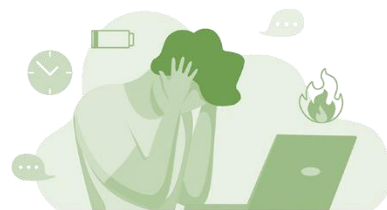
Šiuolaikiniai tyrimai rodo, kad perdegimo sindromas nėra tik asmeninė, bet ir socialinė bei profesinė problema. Pavyzdžiui, 2021 metais atliktas tyrimas parodė, kad perdegimas yra tiesiogiai susijęs su darbo aplinka ir organizacine kultūra. Norint kovoti su perdegimu, būtina keisti ne tik individualų elgesį, bet ir darbo aplinką. Viena iš naujesnių perdegimo gydymo metodikų yra kognityvinė-elgesio terapija (KET), kuri padeda asmenims atpažinti ir pakeisti neigiamas mintis bei elgesio modelius. KET yra veiksminga priemonė, padedanti valdyti stresą ir įgyti naujus būdus, kaip spręsti profesines problemas. Taip pat svarbi yra mindfulness praktika, kuri padeda sumažinti stresą ir pagerinti bendrą savijautą. Darbo vietoje teikiamos psichologinės paramos programos, kurios padeda darbuotojams susidoroti su stresu ir išvengti perdegimo, tampa vis labiau populiarios. Be to, įvairios mobiliosios programėlės, skirtos psichinei sveikatai palaikyti, leidžiančios lengvai ir greitai pasiekti pagalbą, taip pat įgauna vis didesnę populiarumą.

Vienas svarbiausių žingsnių siekiant išvengti perdegimo yra darbo ir asmeninio gyvenimo pusiausvyros palaikymas. Svarbu nustatyti aiškias ribas tarp darbo ir poilsio laiko, stengtis neperkrauti savęs darbais ir suteikti sau pakankamai laiko atsipalaiduoti. Palaikyti sveiką gyvenimo būdą taip pat labai svarbu – reguliari fizinė veikla, subalansuota mityba ir pakankamas miegas gali padėti išlaikyti gerą savijautą ir sumažinti stresą. Atsipalaidavimo technikos, tokios kaip meditacija, joga ir kvėpavimo pratimai, gali padėti valdyti stresą kasdieniame gyvenime. Planavimas laisvalaikio ir skyrimas laiko pomėgiams bei šeimai yra taip pat svarbūs veiksniai, padedantys išvengti perdegimo. Socialinė parama yra neįkainojama – pasikalbėjimas su draugais, šeimos nariais ar kolegomis gali padėti sumažinti įtampą ir suteikti emocinę paramą.

KĄ DARYTI IŠTIKUS PERDEGIMO SINDROMUI?

1. Skirti laiko poilsiui ir atsigavimui.

- ✓ Susigrąžinti miego režimą.
- ✓ Pasiimti atostogų ar bent trumpesnę pertraukos laikotarpį.
- ✓ Stengtis sumažinti papildomą krūvį.



2. Ieškoti emocinės paramos.

- ✓ Pasikalbėti su artimaisiais, draugais ar kolegomis.
- ✓ Nesibaiminti kreiptis į psichologą ar psichoterapeutą – profesionali pagalba dažnai būtina.

3. Peržiūrėti darbo ir gyvenimo balansą.

- ✓ Įvertinti, ar darbo krūvis atitinka galimybes.
- ✓ Mokyti deleguoti užduotis ir nustatyti ribas.

4. Ugdyti streso valdymo įgūdžius.

- ✓ Praktikuoti atsipalaidavimo metodus (kvėpavimo pratimai, meditacija, joga).
- ✓ Įtraukti reguliarių fizinį aktyvumą.
- ✓ Vesti dienoraštį ar naudoti kitas savirefleksijos priemones.

5. Įvertinti gilesnes priežastis.

- ✓ Kartais perdegimą lemia ne tik darbo krūvis, bet ir prasmės stoka, vertybių neatitikimas ar nepalanki darbo aplinka. Tokiu atveju verta pagalvoti apie vietos keitimą, veiklos krypties peržiūrą ar naujų tikslų paiešką.

Perdegimo sindromas yra rimta problema, tačiau ją galima valdyti ir jos išvengti, jei imsime tinkamų priemonių. Laiku atpažinti simptomai, tinkamai taikomos prevencinės priemonės ir atsakingas požiūris į emocinę sveikatą padeda ne tik išvengti neigiamų pasekmių, bet ir užtikrina ilgalaikę žmogaus gerovę bei produktyvumą. Galiausiai, nepamirškite, kad rūpinimasis savimi nėra egoizmas, bet būtinybė, leidžianti jums būti sveikam ir laimingam tiek darbe, tiek asmeniniame gyvenime.

Parengė visuomenės sveikatos priežiūros specialistė Simona Gelžinienė pagal harmonijos klinikos parengtą medžiagą. Mob. +37062741643, el.

simona.gelziniene@sveikatos-biuras.lt