

# Izgorelost- modna muha ali novodobna epidemija?

Daniela Fiket dr.med.  
Specialistka psihiatrije in psihoterapevtka

## Kaj je izgorelost?

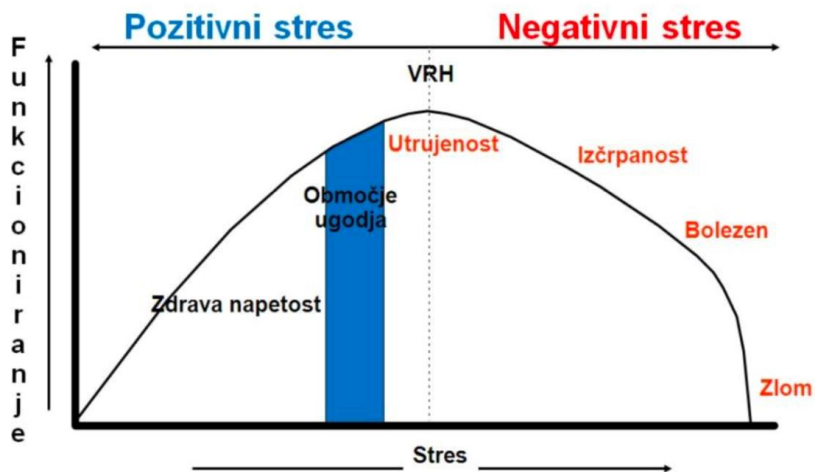
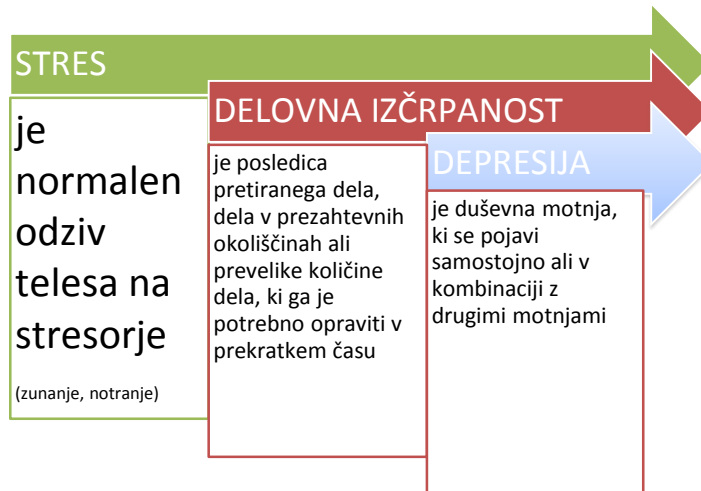
je stanje telesne in duševne izčrpanosti

Simptomi so: - čustvena izčrpanost  
- depersonalizacija  
- zmanjšan občutek os. dosežka

Stopnje izgorevanja:

- Faza aktivacije
- Faza odpora
- Faza izčrpanosti
- "ADRENALNI ZLOM"

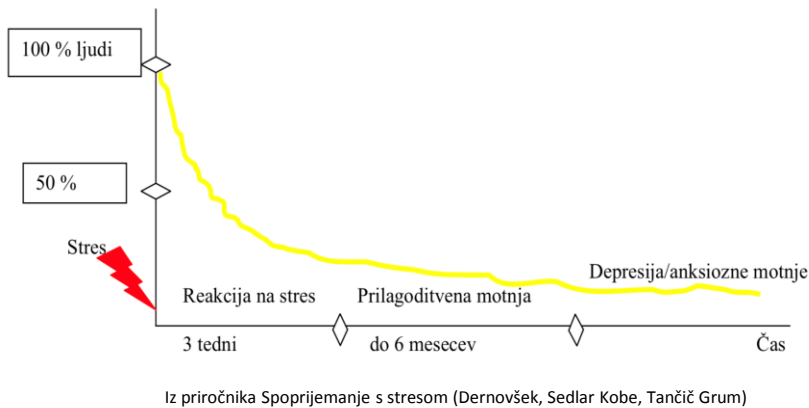
# Potrebno je ločiti...



Povezanost količine stresa in funkcioniranja posameznika (Peter Nixon)

Iz priročnika Spoprijemanje s stresom (Dernovšek, Sedlar Kobe, Tančič Grum)

## Povezanost stresnih, anksioznih in depresivnih motenj



## Zunanji dejavniki ki vplivajo na izgorelost

Na zunanje dejavnike skorajda nimamo vpliva:

- Velika kvantitativna ali kvalitativna delovna obremenitev
- Prenizka zadolžitev ali dolgočasna rutinska dela
  - Nobenih možnosti za napredovanje
  - Pretiran nadzor ali nezadostno vodenje
    - Malo priznanja za dobre dosežke
- Slabo vzdušje v službi, nezadostna podpora
  - Stresna obdobja v zasebnem življenju

## Notranji dejavniki ki vplivajo na izgorelost

Naša naravnost, naša stališča:

- Deloholizem, izrazita storilnostna naravnost (work hard driver)
  - Perfekcionizem, postavljanje visokih zahtev (be perfect driver)
- Nagnjenost k pretirani ustrežljivosti, nesposobnost reči ne (please others driver)
  - Občutljivost na kritiko (ne ločijo osebe od dejanj)
- Nezavedanje ali neupoštevanje lastnih potreb, vse narediti sami, nikoli ne iskati pomoč (be strong driver)

## Zakaj bi tema bila za zaposlene v zdravstvu pomembna?

Nekaj zanimivih podatkov:

- 42% zdravnikov poroča o simptomih sindroma izgorevanja
- 15% zdravnikov poroča o simptomih depresije (vendar "samo" 3% ima dg. depresije)
- Največ burnouta poročajo intenzivisti (48%), nevrologi, družinski zdravniki, ginekologi in internisti
- Najmanj pa: plastični kirurgi (23%), dermatologi, patologi in oftalmologi

## Zakaj bi tema bila za zaposlene v zdravstvu pomembna?

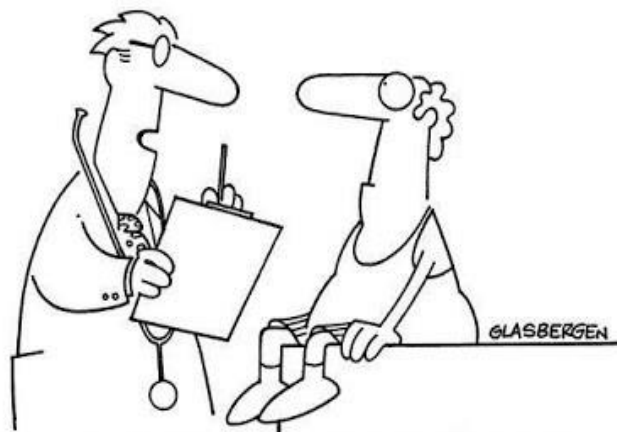
- Niso samo zdravniki izgoreli, podobne procente poročajo medicinske sestre (zanimivo je, da izgoreva tim, ne samo en član)
  - Kadrovska podhranjenost in nestabilnost tima močno povečajo tveganje za izgorelost
  - Ženske bolj pogosto (48%) opažajo simptome izgorelosti kot moški (38%)
  - Večina ne išče strokovne pomoči
  - Najbolj je verjetno, da bo poiskal strokovno pomoč prav psihiater ;-)
- Podatki: Medscape's 2018 National Physician Burnout & Depression Report

## Kaj lahko naredimo?

- Prepoznamo stresorje!
- Ugotovimo ali imamo vpliv na vzrok stresa?
- Zastavimo si realne cilje.
- Naučimo se obvladati čustva in utišati neprijetne misli!
- Poskrbimo za svoj kreditni rejting! (banka stroukov)
- Ponovno se povežimo z ljudmi
- Poskrbimo za uravnoteženo prehrano, redno telesno vadbo in kakovosten spanec
- Naučimo se tehnik sproščanja
- **Spreminjajmo notranje dejavnike tveganja!**

# Negujmo svoje stebre moči

- Zdravje
- Družina
- Služba
- Hobiji
- Prijatelji



**“We can’t find anything wrong with you, so we’re going to treat you for Symptom Deficit Disorder.”**

**Hvala!**