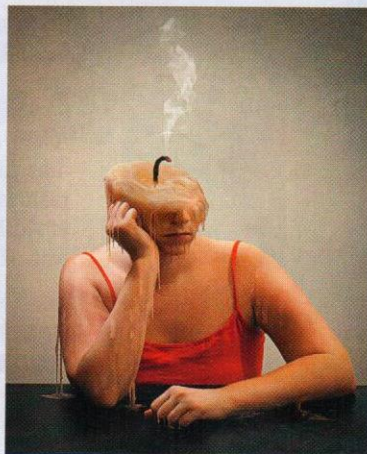




Atbild
INGA ZĀRDE,
psihiatre veselības
centrā **VIVENDI,**
rezidente ārsta
psihoterapeita
specialitātē

Izdegšana nav kāds konkrēts punkts, kurā nonākot var pateikt: *tikko izdegu, tagad man kaut kas jādara!* Izdegšana ir garš un pakāpenisks process. Ja gadījies nonākt līdz smagajam stāvoklim, kad jau var diagnosticēt izdegšanas sindromu, saviem spēkiem diez vai izdosies tikt galā. Lai līdz tam nenonāktu, ir svarīgi attīstīt novērošanas spējas pašam par sevi. Jo izdegšanas pirmās pazīmes patiešām ir viegli palaist garām. Tāpēc profilaktiski būtu labi ik pa laikam uzdot sev dažus vienkāršus jautājumus, ņemot vērā, ka izdegšana var nebūt saistīta tikai ar darbu vien. Galvenais – atbildēt godīgi.

- Kā es jūtos savā darbā?
- Kā es jūtos ārpus darba?
- Vai man joprojām patīk mans darbs?
- Vai es jūtu, ka man ir pietiekami daudz enerģijas?
- Vai nav tā, ka pēdējā laikā jūtu – man izsīkst spēki un es nevēlos doties uz darbu? Vai es darbā neesmu kļuvis ciniskāks, skeptiskāks? Vai man nesāk riebties mans darbs? Vai es nesāku kļūt nejauks pret kolēģiem vai klientiem?
- Vai es jūtu, ka šī man ir īstā vieta, vai joprojām jūtos piemērots šai darbavietai un amatam?
- Vai jūtos pietiekami produktīvs?
- Kādi ir mani ikdienas ieradumi? Vai pēdējā laikā tie nav mainījušies? Varbūt es mazāk guļu/vairāk guļu, mazāk ēdu/vairāk ēdu, varbūt vairāk/biežāk lietoju alkoholu un/vai smēķēju?
- Cik daudz es strādāju, cik – atpūšos?



Izdegšanas pazīmes ir. Ko darīt? Ar ko sākt?

Svarīgi apzināties īstos iemeslus, kāpēc šis process sācies. Izdegšanas cēloņi pamatā meklējami vidē (darba vai personīgās dzīves apstākļos) vai personības iezīmēs. Vai arī – vienlaikus gan vidē, gan personībā.

● Ja izdegšanas sākuma cēlonis izrādās darba vide un ir skaidrs: darba ir par daudz vai tā intensitāte ir pārāk augsta, trūkst atbalsta vai novērtējuma (tai skaitā finansiāla), kolektīvā sācies mobings u. tml., jāskatās, vai iespējams kaut ko mainīt. Piemēram, viens no būtiskiem izdegšanas iemesliem ir atbalsta trūkums. Varbūt ar darba devēju ir iespējams vienoties, ka var strādāt mazāk, savu darba grafiku plānot elastīgi, vienu dienu mēnesī paņemt brīvu, lai sakārtotu savas privātās un veselības lietas, – tas parasti palīdz apturēt izdegšanas procesu. Ja nav stingrs darba grafiks, der paskaitīt, cik stundu nedēļā iznāk velītī darbam, cik – atpūtai. Lai nav tā, ka sanāk strādāt vairāk nekā tiem, kam reglamentēts darba laiks.

Turklāt, ieviešot darba jomā kādas korekcijas, nevajadzētu atkal turpināt darboties *autopilotā*, bet ik pa brīdim, vismaz reizi mēnesī, piemēram, saņemot savu algas lapīnu, pavērtēt: *kā man pagāja šis mēnesis? Vai, ņemot vērā izmaiņas, bija labākas*

izjūtas? Vai novērtējums un atalgojums ir pietiekami? Ko es nākamajā mēnesī varētu darīt citādi?

● Otrs izdegšanas pamata cēlonis ir personības iezīmes, proti, raksturs, attieksme pret dzīvi un darbu, attieksme pret sevi, pārliecības. Ja ir grūti pateikt nē, visiem gribas izpatikt, visu paveikt perfekti, stingri ievērot noteikumus, nekad neatļaujot sev kļūdīties, tas bieži nēdž novest pie izdegšanas. Tad jāpajautā sev: *vai mana attieksme pret dzīvi un sevi ir gana elastīga, vai nav tā, ka sevi izdzenu?* Dažkārt cilvēki atzīst: *es jau saprotu, ka man tas kaitē, ka skrienu un palīdzu tad, kad varētu arī neskriet un nepalīdzēt, taču nespēju apstāties.* Ir labi, ja to izdevies apzināties. Iespējams, tad saviem spēkiem arī izdosies saprast, ko vajadzētu mainīt. Lai tiktu soli tālāk, ir vērts apdomāt trīs savas dzīves šķautnes:

1. **Izjūtas.** *Kā es pārsvarā jūtos savā dzīvē?*
2. **Domas.** *Vai bieži domāju par problēmām, negācijām vai arī pārsvarā manas domas ir vieglas un pozitīvas?*
3. **Rīcību.** *Vai mani apmierina mana uzvedība? Vai man patīk, kā es komunicēju, kā iztuos pret citiem?*

Ja kādā no šīm jomām izdodas pamanīt neapmierinātību, pie tās var pieķerties un sākt šķetināt, ko ar to varētu darīt. To var mēģināt darīt saviem spēkiem vai kopā ar speciālistu.

Ja jau ir izdegšanas sindroms

Ja izdegšana jau ir kā klīniska diagnoze, nevajadzētu kavēties, bet doties pie ārsta. Var sākt ar savu ģimenes ārstu, jo izdegšanas sindroms ietekmē visu: var būt cietusi gan fiziskā, gan psihoemocionālā veselība. Noteikti vajadzēs samazināt slodzi jomā, kas noteikusi izdegšanu. Tas nekad nav vienkārši, bet izdegšanas sindroms ir nopietna diagnoze, kuru nevajag atstāt pašplūsmā. **AP**