

ROZHOVOR

V práci si musíte vždy vedieť povedať stop

PSYCHIKA | Ľudia trpiaci únavovým a depresívnym syndrómom sú aj častými pacientmi neurológie, hovorí klinická psychologička Denisa Maderová pre HN.



ILUSTRÁČNÁ SNÍMKA: DREAMSTIME

Syndróm vyhorenia býva často spojený s veľkou zodpovednosťou a s nasadením, ktorú si vyžaduje pracovná pozícia. Práceschopnosť a zdravotné ťažkosti sú však neraz dôsledkom nevhodnej organizácie práce, zlých pracovných vzťahov a prostredia.

Marta Svitková @hn
marta.svitkova@mafrasslovakia.sk

Ak človek príde za psychológom, neznamená to, že je duševne chorý. Klinickú psychologičku a bodypsychoterapeutku Denisu Maderovú vyhľadávajú klienti, ktorí už trpia rôznymi ochoreniami, alebo im chcú predchádzať. Psychoterapia je podľa toho zameraná buď na podporu a regeneráciu nervového systému, alebo na riešenie konfliktov v kolektíve, v medziľudských či partnerských vzťahoch. Niekedy má konflikty človek sám so sebou, lebo si neverí alebo prežil traumatickú skúsenosť v detstve.

Hoci syndróm vyhorenia by sa mohol zdať ako „módna“ diagnóza, veď pred niekoľkými rokmi sme o ňom ani len nepočuli, je to už vážny medicínsky problém. Nezasahuje len zdravie jedinca, ale aj výkonnosť pracovného tímu. Vzniká v pracovnom prostredí a výsledky práce ovplyvňuje. Preto by mu pozornosť mali venovať nielen „kandidáti“ na ochorenie, ale aj zamestnávateľi.

Ako charakterizujú syndróm vyhorenia odborníci?

Ide o psychický stav vyčerpanosti. Vyskytuje sa najmä pri profesiách obsahujúcich prácu s ľuďmi, alebo aspoň kontakt s ľuďmi a závislosť od ich hodnotenia. Charakteristickým znakom je emočná vyčerpanosť, slabosť a celková únava. Všetky hlavné

zložky syndrómu vyhorenia vychádzajú z chronického stresu.

Najdôležitejším znakom syndrómu vyhorenia je chronický stres v profesiách, ktoré sú charakteristické vysokými nárokmi na výkon, bez možnosti odychu a so závažnými následkami v prípade omylu. Človek sa tak bojí, že zlyhá, čo je neprijateľné pre jeho pracovnú pozíciu. Môže to však byť aj jeho osobný strach z vlastného zlyhania, ktoré priamo nesúvisí s hodnotením zamestnávateľa a negatívnymi dosahmi na jeho osobu. Vtedy však môžeme hovoriť o určitom probléme ega, keď má človek tendenciu si svoju hodnotu dokazovať zvýšenou snaživosťou, a kompenzovať svoje slabé sebavedomie výkonom, poctivosťou alebo aj perfekcionizmom.

Veľa ľudí trpí únavovým syndrómom, ako sa prejavuje?

Únavový syndróm je takisto spôsobený nadmerným stresom, ale vyskytuje sa pri akejkoľvek profesii. Človek väčšinou trpí veľkou únavou až bolesťami svalov, má oslabený imunitný systém, poruchy spánku, cíti sa bez energie, bez nálady, je apatický. Spúšťačom je takisto dlhodobý stres v práci, náročná práca zameraná na výkon. Nemusí však ísť o neprimeranú snahu jednotlivca o ocenenie či výkonnosť.

Únavový syndróm môžu spôsobovať aj nevhodné pracovné podmienky či pracovné prostredie, napríklad málo denného svetla, iba umelé osvetlenie, málo vzduchu, zvýšený hluk, nedostatočný osobný priestor a nerešpektovanie súkromia. Takisto málo možností na voľný a slobodný pohyb alebo krátke prestávky na jedlo. Človek nemôže dostatočne uspokojiť svoje fyzické, ale ani psychické potreby, ako je úcta k človeku, rešpektovanie. Ľudská sila je považovaná len za číslo a je hlavné meradlom výkonu, a nie kvality. Do únavového syndrómu sa môže dostať každý, kto pracuje pod stresom a v nevhodných pracovných podmienkach. Pri syndróme vyhorenia, ako aj pri únavovom syndróme, sa ľudia cítia apatickí a nevedia prečo, majú poruchy spánku, nevedia dočerpávať silu a oddychovať. Mávajú často prejavy depresie, a tak sú aj liečení.



Spasiteľský komplex sa vyskytuje často v povolaniach manažérov, team leadrov a vedúcich pracovníkov.

Majú svoje syndrómy aj vedúci pracovníci?

Takzvaný spasiteľský komplex sa vyskytuje často pri humánne zameraných povolaniach, ale tiež v povolaniach manažérov, team leaderov, vedúcich pracovníkov, ktorí sa nadmerne a neprimerane angažujú za druhých aj na úkor seba. Môžu mať vtedy pocit, že iba oni môžu situáciu správne vyriešiť, radi urobia prácu za iných. Chcú vyriešiť za každú cenu problém, pričom nevnímajú svoje limity a hranice, svoje skutočné možnosti a niekedy ani to, že nie je potrebné sa obetovať. Práve „obetovanie“ im dáva pocit osobnej hodnoty. Potom sa však cítia unavení a bez energie, pretože ich snahu navyše nikto neoceňuje. Ak aj ocení, majú zdravotné ťažkosti.

Zmenil sa názor ľudí na prácu psychológa?

Ľudia sa ešte neraz boja prísť za psychológom, pretože si myslia, že ich bude považovať za duševne chorých. Treba si však uvedomiť, že v živote dospievame práve vďaka rizikám a ťažším životným skúsenostiam. Zažívame ich každý, bez výnimky. A práve krízy, aj keď veľmi boľavé, nám pomáhajú k osobnostnému rastu, duševnému a duchovnému dozrievaniu. Je dôležité ich zvládnuť preto, aby sme sa posunuli ďalej, aby sme sa stali zrelšími a pevnejšími. Odpustením seba samým alebo niekomu inému môžeme posilniť svoju osobnosť a naučiť

sa prekážky v živote brať ako výzvy. Môžeme byť oveľa citlivejší, vedomejší, možno aj opatrnejší, ale o to viac budeme rozumieť seba samým a potom budeme vedieť pochopiť aj ostatných.

Akými technikami narába psychológ?

Techniky verbálnej psychoterapie sú zamerané na podporu klienta alebo na analýzu skutočností, ktoré ho mohli do zlého psychického stavu dostať. Ide o to, aby klient porozumel a prestal sa báť symptómov svojho tela, ktoré sa prejavuje fyzickou bolesťou. Pri práci využívam terapiu zameranú na uvoľnenie tela, uvoľňujúce a relaxačné techniky, focusing a imaginatívne techniky na odstránenie fyzických a emočných blokov, kranio-sakrálnu terapiu zameranú na harmonizáciu CNS, ale aj biodynamické masáže podporujúce samouzdravujúci proces tela. Niektorí pacienti svoj problém riešia iba medikamentóznou liečbou a na našu kliniku prichádzajú potom opakovane. Keď sa ich nervová sústava dostala pod vplyvom stresu do stavu silného predráždenia, potrebujú sa naučiť porozumieť prejavom svojho tela, potrebujú si začať vážiť samých seba a brať vážne svoje obmedzenia a limity. Stav psychickej dekompenzácie sa môže vrátiť. Proces liečenia trvá pri únavovom syndróme a pri syndróme z vyhorenia minimálne 6 mesiacov.

Uveďte príklad, aké signály dáva telo?

Bežná únava alebo bolesť očí, keď sedíte dlho za počítačom, bude signalizovať, že už stačí. To znamená, že vás to neoslabilo v pracovných povinnostiach a neobmedzí vo výkone, iba naznačí, že sa treba ísť na chvíľu prejsť, najesť sa, dať si prestávku, byť chvíľu sami so sebou pasívne, alebo sa porozprávať s kolegom.

Kto je Denisa Maderová

Pôsobí ako poradenská a klinická psychologička a bodypsychoterapeutka v Psychologickom a terapeutickom centre Sunrise a Súkromnom neurológickom centre Hippokrates v Bratislave.

Ako sa chrániť pred syndrómom vyhorenia

Profesie s vysokým rizikom vzniku syndrómu psychického vyhorenia

1. zdravotné sestry
2. lekári, hlavne na onkológii, traumatológii, chirurgii, jednotkách intenzívnej starostlivosti a v liečebniach pre dlhodobochorých
3. ďalší zdravotnícki pracovníci, ošetrovatelia, laboranti
4. psychológovia, psychiatri, psychoterapeuti
5. sociálni pracovníci
6. učiteľia na všetkých stupňoch škôl
7. pracovníci pošty, doručovatelia a pracovníci pri priehradkách
8. dispečeri v doprave a záchrannéj službe
9. policajti v priamom výkone služby, kriminalisti, zásahové jednotky
10. právnici, advokáti
11. pracovníci väzníc
12. úradníci v bankách, v úradoch, v orgánoch štátnej správy

Zdroj: Jaro Křivohlavý

Ako odbúrať stres a predchádzať vzniku syndrómu vyhorenia

- ▶ Doprajte si dostatok spánku. Prepracovaní a nevyspatí ľudia neraz skončia v nemocnici s rôznymi úrazmi a v ambulanciách psychiatrov, a to predsa nechcete.
- ▶ Udržujte si dobrú fyzickú kondíciu. Pravidelné cvičenie zlepšuje odolnosť proti stresu, uvoľňuje totiž do tela endorfíny, ktoré dodávajú pocit šťastia. Pri cvičení si vyčistíte hlavu od problémov v práci a v osobnom živote, získate dobrý pocit zo seba a zvyšujete si sebavedomie.
- ▶ Plánujte si príjemné aktivity, nezanebávajte stretnutia s priateľmi, rodinou. Prejavte lásku svojim blízkym, vráti sa vám to.
- ▶ Nájdite si čas na tvorivú činnosť, pestujte si koničky – je to ideálny spôsob, ako prepnúť a zrelaxovať myseľ.
- ▶ V rámci rodinného života si vyhradte čas iba pre seba.
- ▶ Naučte sa povedať nie, ak nevíte odmietnuť, trénujte to a uvidíte, že získate nielen viac času pre seba, ale aj dobrý pocit.
- ▶ Vnímajte svoje telo a príznaky stresu a napätia. Snažte sa odventilovať aktuálne napätie. Doprajte si prestávku, chvíľku pomalého nadychovania a výdychov. Ak je to možné, na chvíľku zmeňte prostredie, ponáhajte sa.
- ▶ Zmysel pre humor dokáže odľahčiť aj extrémne napätú situáciu. Smiech je liek, preto sa nezabúdajte smiať – stretávajte sa s ľuďmi, s ktorými sa viete dobre zabaviť a zasmiať, pozrite si obľúbené komédie, choďte do divadla, alebo si prečítajte knihu, ktorá vás rozveselí.

Na čo by sa mali sústrediť zamestnávateľi

- ▶ Vysoké a kvalitné výkony pracovníkov sú hlavným záujmom zamestnávateľov. Úprava pracovných podmienok a organizácie práce môžu výrazne pomôcť nielen predchádzať stresu a psychickému vyhoreniu, ale predovšetkým absenciám, fluktuácii a pracovnej neschopnosti. V rámci prevencie je dôležité venovať pozornosť aj pracovným vzťahom.
- ▶ Pokiaľ na pracovisku prevláda spokojnosť s nadriadeným, spolupracovníkmi, spokojnosť s finančným ocenením výkonu v súvislosti s mierou zodpovednosti a v kolektíve vládnu dobré medziľudské vzťahy, ľudia dokážu pracovať vo vysokom nasadení. Nie sú dôvody na odchod z firmy. Je preto v záujme zamestnávateľa, aby vytvoril dobré pracovné podmienky a podporoval osobný rast zamestnancov.

Úprava pracoviska

- ▶ Človek sa cíti lepšie, ak si môže svoj priestor v práci zariadiť podľa vlastného želania. Je dokázané, že hluk, svetlo a teplo pri nadmernej alebo nedostatočnej intenzite negatívne ovplyvňujú výkon pracovníkov. Hlasné hovory spolupracovníkov, telefonáty a malý osobný priestor vyžadujú oveľa viac síl na prácu a sústredenie ako pokojné pracovisko. Z tohto pohľadu sa open space kancelárie už dávno považujú v mnohých profesiách za nevhodné.

Organizácia práce

- ▶ Aby na pracovisku nedochádzalo k zbytočným stresom a psychickému vyhoreniu, je potrebné čo najpresnejšie definovať, čo sa od koho očakáva.
- ▶ Pracovné úlohy by sa mali stanoviť vzhľadom na možnosti realizácie. Dôležitá, ale zanedbávaná je spätná väzba na základe plnenia úloh, kvality výsledku a času.
- ▶ Miera spokojnosti s prácou závisí od uznania. Preto je potrebné využiť všetky dostupné prostriedky, nielen finančné. Slovná pochvala, prejav uznania či zvláštna odmena prispievajú k dobrým pocitom ľudí v práci a motivujú ich.
- ▶ Aj keď je zamestnanec len jedným kolieskom celého stroja, mal by mať pocit spoluúčasti na dosahovaných výsledkoch kolektívu či firmy. Preto by mal dostávať informácie či príležitosť oboznámiť sa s nimi.
- ▶ Individuálny prístup pri pridelovaní úloh, kontakt s podriadenými, schopnosť ich vypočuť a zväziť i zmenu v spôsobe riešenia prispievajú k dobrým pracovným podmienkam. Naopak, rigidita, nepodajnosť a nemennosť odrádza ľudí a berie im nadšenie. (MS)

INERCIA

THE RECRUITMENT

Developing small company active in Slovakian financial sector for more than 7 years with multinational owner is seeking a professional for a middle level / senior manager position. The ideal candidate has min. 5 years work experience in bank or collection agency or other financial business and 1-3 years in a manager position. Required and preferable skills include:

- business level English (daily use)
- ability and proven track record of management of teams of 3-10 people,
- capable of planning, setting business targets, analyse results, build, implement and monitor work processes
- result oriented, good organiser
- Excell, Powerpoint excellence
- self motivated, open minded, ready for changes and challenges
- excellent communication skills, independent at work, reliable, precise
- analytical thinking – ability to work with data, summarize and present results

Please send your English language CV and motivation letter (5-10 sentences) to:
Advokátska kancelária JUDr. Peter Grom, Cukrová 14, 813 39 Bratislava or to: grom@grom.sk
Phone: +421 2 5932 4457, +421 903 244 150