



Įsivertinkite ar Perdegimas nestabdo Jūsų gyvenimo

Perdegimas – tai ilgalaikio ir nekontroliuojamo streso sukelta fizinio ir emocinio išsekimo būseną. Jis dažnai pasireiškia nuolatiniu nuovargiu, motyvacijos stoka, dirglumu bei sunkumu susikaupti. Jam būdingi 3 bruožai: 1) išsekimas, 2) psichologinis atsitraukimas, cinizmo jausmas darbo atžvilgiu, 3) profesinis neveiksmingumas (Maslach. C., 1981).

Perdegimo stadijos

1. Medaus mėnuo

Jaučiamas didelis entuziazmas ir motyvacija, noriai imamasi atsakomybių bei daug dirbama. Dažnai nepastebima, kad poilsio trūkumas ir nuolatinė įtampa pamažu sekina energiją.

2. Kuro trūkumas

Atsiranda pirmieji nuovargio požymiai, sumažėja energija, sunkiau susikaupti, dažniau jaučiamas stresas. Sumažėja produktyvumas darbe, pradingsta entuziazmas. Susimąstoma apie darbo pakeitimą.

3. Chroniški simptomai

Nuovargis tampa nuolatinis, gali atsirasti miego sutrikimų, kartais pasireiškia emocinis išsekimas. Susilpnėja imuninė sistema, todėl žmogus ima dažniau sirgti. Neretai būna sudirgęs, įsitempęs, piktas ir prislėgtas. Mintyse nuolat sukasi mintis – “neturiu laiko” (net ir kasdienėms užduotims), o užduotys atidėliojamos.

4. Krizė

Problemos darbe pradeda užvaldyti visas mintis. Atsiranda pesimistiškas mąstymas, nepasitikėjimas savimi, nebesinori bendrauti su kitais žmonėmis. Atsiranda daug fizinių simptomų: lėtiniai galvos skausmai, virškinimo problemos.

5. Tikrasis perdegimas

Žmogus jaučiasi visiškai emociškai ir fiziškai išsekęs, praranda susidomėjimą darbu ar kasdiene veikla. Gali atsirasti įvairūs sutrikimai (pvz.: nerimo sutrikimas ar depresija). Žmogus nebegali susidoroti su savo problemomis tiek darbe, tiek asmeniniame gyvenime.

J. E. Veninga ir J. P. Spradley 5 stadijų modelis

Perdegimas gali paveikti tiek darbo rezultatus, tiek bendrą savijautą ir sveikatą. Svarbu laiku atpažinti pirmuosius požymius, skirti dėmesio poilsiui ir emocinei gerovei, o prireikus – kreiptis pagalbos.



Kas sukelia Perdegimą?

Perdegimą gali sukelti daugybė skirtingų veiksnių, kurie dažniausiai skirstomi į išorinius ir vidinius. Išorinės perdegimo priežastys – tai aplinkos ir gyvenimo sąlygų veiksniai, sukeliantys ilgalaikį stresą, o vidinės priežastys – asmeniniai žmogaus bruožai ir vidiniai įsitikinimai, didinantys riziką perdegti.

Išorinės priežastys

- **Darbo krūvis** - ilgos darbo valandos, didelis atsakomybių kiekis ir spaudimas, darbus atlikti kokybiškai ir laiku.
- **Išteklių trūkumas** - priemonių, darbuotojų, laiko ir sveikatos trūkumas.
- **Komunikacijos sunkumai** - darbo aplinkoje vyraujanti „toksiška“ kultūra (apkalbos, gandai, nesidalinimas informacija, pavydas, nuvertinimas) vedanti prie nežinomybės ir konfliktų.
- **Komandos trūkumas** - komandinės užduotys nariams paskirstomos netolygiai, nėra bendruomeniškumo, atrodo, kad komandinį darbą tenka atlikti vienam.
- **Poilsio trūkumas** - laisvas laikas leidžiamas užbaigiant nebaigtus darbus, nelieta aiškios ribos tarp asmeninio ir profesinio gyvenimo.

Vidinės priežastys

- **Nerealistiški lūkesčiai sau** - perfekcionistinis mąstymas, noras viską atlikti tobulai.
- **Žema savivertė** - baimė suklysti, jautrios reakcijos į minimalias nesėkmes, abejojimas savo darbo rezultatais.
- **Pripažinimo poreikis** - noras įtikti kitiems ir viršyti jų bei savo lūkesčius.
- **Savo poreikių slopinimas** - darbas svarbesnis už asmeninį gyvenimą, šeimą ar sveikatą.
- **Noras viską kontroliuoti** - nepasitikėjimas kitais ir noras viską tikrinti, perdaryti arba išvis atlikti pačiam. Nerimavimas dėl dalykų, kurių sukontroliuoti neįmanoma.
- **Sunkumas pasakyti „ne“** - nuolatinis kitų žmonių prašymų pildymas ir savo poreikių atidėliojimas.



Kaip įveikti Perdegimą?

Lengviausias būdas įveikti perdegimą - jo išvengti!

Tiek perdegimo prevencijai, tiek gydymui yra svarbi
Trijų A strategija

1A - ATPAŽINTI

Kasdienybėje būtina stebėti save ir savo savijautą. Kuo anksčiau pastebimi perdegimo simptomai, tuo lengviau juos valdyti ir imtis tinkamų priemonių. Siekdami greitai įsivertinti dabartinę savo savijautą, galite atlikti 2–3 min. trunkantį testą. Tai nėra profesionali diagnostinė priemonė, tačiau ji gali padėti savarankiškai ir greitai įvertinti savo perdegimo lygį. Nuoroda: <https://hedepu.lt/testai/perdegimo-sindromas>

2A - APVERSTI

Norint išvengti arba sumažinti perdegimą būtina keisti jį skatinančias aplinkybes.

Darbo aplinkoje:

- Mažinti per didelį darbo krūvį ir siekti aiškaus bei tolygaus atsakomybių pasiskirstymo.
- Skatinti palaikančią, pagarbią ir saugią emocinę atmosferą kolektyve.
- Užtikrinti galimybę pailsėti, daryti pertraukas ir atsiriboti nuo darbo po darbo valandų.
- Siekti didesnio lankstumo ir autonomijos atliekant darbus.

Asmeniniame gyvenime:

- Mokyti nusistatyti ribas ir neprisiimti per daug atsakomybių.
- Skirti pakankamai laiko poilsiui, miegui ir mėgstamai veiklai.
- Palaikyti socialinius ryšius ir ieškoti emocinio palaikymo artimoje aplinkoje.
- Atkreipti dėmesį į savo emocinę savijautą ir laiku reaguoti į nuovargio signalus.

Profesionalios pagalbos arba saviugdos metu:

- Mokyti atpažinti streso ir perdegimo požymius.
- Kartu su specialistu ieškoti veiksmingų streso valdymo būdų.
- Dirbti su perfekcionizmu, savikritika ir sunkumais pasakyti „ne“.
- Stiprinti savivertę ir emocinio atsparumo įgūdžius.

3A - ATKURTI

Patiriant tikrąjį perdegimą, svarbiausia skirti pakankamai laiko energijai atgauti, pasirūpinti savimi, atrasti tinkamas emocinės gerovės palaikymo priemones ir prireikus pasinaudoti profesionalios pagalbos ištekliais. Tai gali padėti ne tik sugrįžti į „medaus mėnesio“ stadiją, bet ir joje išlikti. Atsigavimo procesas gali užtrukti iki vienerių metų, todėl dažnai būtini pokyčiai tiek darbo aplinkoje, tiek asmeniniame mąstyme.



Kur ieškoti pagalbos dėl Perdegimo?

Perdegimas ypač veikia žmonių emocijas ir mąstymą. Pasaulis tampa niūrus, neigiamas ir atstumiantis. Dėl to labai svarbi tampa emocinė parama. Ji gali padėti pasijusti suprastam, priimtam ir ne vienam, susidūrus su sunkumais. Palaikantis bendravimas su artimaisiais ar specialistais gali sumažinti emocinę įtampą, sustiprinti saugumo jausmą, paskatinti ieškoti pagalbos ir rūpintis savo savijauta.

Emocinės paramos ir informacijos apie pagalbą sau šaltiniai:

Pagalbos šaltinis	Kontaktai	Darbo laikas	Kam skirta?
Vilties linija	viltieslinija.lt 116 123	I-VII Visą parą	<u>SUAUGUSIEMS</u> Paramą teikia savanoriai ir psichikos sveikatos specialistai
Pagalbos moterims linija	pagalbosmoterimslinija.lt +370 800 66366	I-VII Visą parą	<u>MOTERIMS</u> Paramą teikia savanoriai ir psichikos sveikatos specialistai
Vyrų linija	vyrulinija.lt +370 670 00027	I-V 10-14 val.	<u>VYRAMS</u> Paramą teikia savanoriai, psichologai, psichoterapeutai, priklausomybių konsultantas, teisininkas
Pagalbos vyrams linija „Nelik vienas“	pagalba@nelikvienas.lt +370 604 111 19		<u>VYRAMS</u> Teikia specializuotą emocinę, teisinę, psichologinę pagalbą
Tėvų linija	tevulinija.lt +370 800 90012	I-V 9-13 val. 17-21 val.	<u>TĖVAMS PATIRIANTIEMS IŠŠŪKIŲ</u> Anonimines konsultacijas telefonu teikia profesionalūs psichologai
Tu esi	tuesi.lt		<u>SAVIŽUDYBĖS RIZIKĄ PATIRIANTIEMS IR JŲ ARTIMIESIEMS</u> Informacinė svetainė apie pagalbą savižudybės krizę patirintiems asmenims
Pagalba sau	pagalbasau.lt		<u>IEŠKANTIEMS INFORMACIJOS APIE PSICHIKOS SVEIKATĄ</u> Informacinė svetainė apie psichikos sveikatos sunkumus, pagalbą sau ir nemokamą specialistų pagalbą.



Kur ieškoti pagalbos dėl Perdegimo?

Profesionali nemokama pagalba gali būti įvairaus pobūdžio.

Pagalbos būdai

1. Praktiniai užsiėmimai psichikos sveikatos stiprinimui

Praktiniai užsiėmimai įvairiomis temomis gali padėti atpažinti perdegimo požymius, mažinti stresą ir mokytis emocinės savireguliacijos bei poilsio įgūdžių. Tokie užsiėmimai stiprina emocinį atsparumą ir padeda atkurti pusiausvyrą kasdienybėje.

2. Savitarpio pagalbos grupės

Grupėse žmonės gali pasidalinti savo patirtimi, išgirsti kitų išgyvenimus ir pajusti emocinį palaikymą. Bendravimas su panašius sunkumus patiriančiais asmenimis mažina vienišumo jausmą ir padeda lengviau įveikti perdegimą.

3. Psichologinės konsultacijos

Profesionalių specialistų pagalba leidžia giliau suprasti asmenines perdegimo priežastis, išmokti veiksmingų streso valdymo būdų ir palaipsniui atkurti emocinę gerovę. Individualių konsultacijų metu gaunama asmeniškai pritaikyta pagalba.

Organizacijos teikiančios šias paslaugas nemokamai

Visuomenės sveikatos biurai
(įvairiuose miestuose)

Vilniaus sveikatos biuras
“Vilnius sveikiau”

Psichikos sveikatos centrai

VšĮ Krizių įveikimo centras

Mediacijos centras “In pace”

VšĮ SOTAS

Internetinė svetainė

<https://pagalbasau.lt/visuomenes-sveikatos-biuras/>

<https://vilniussveikiau.lt/lt/>

<https://pagalbasau.lt/pagalbos-zemelapis/>

krizesiveikimas.lt

<https://inpace.lt/>

<https://sotas.org/>