

# SINDROM IZGORELOSTI SE RAZLIKUJE OD DEPRESIJE

Sindrom izgorelosti ima z depresijo številne skupne telesne in duševne težave, zato ti dve motnji pogosto zamenjamo.

ZDRAVNIK POTREBUJE ČAS, DA UGOTOVI, ZA KAJ GRE

Zdravnik, ki v ambulanti hiti zaradi pomanjkanja časa, bo prepoznal najprej simptome, ki so skupni z depresivnimi simptomi. Morda bo predpisal **antidepresiv, zdravilo za zdravljenje depresije, kar je za pacienta past.**

Zgodi se naslednje:

izgorela oseba ima porabljene zaloge moči.

Antidepresiv okrepi voljo.

Pri depresivnem človeku je to dobrodošlo, saj ga želimo aktivirati, spraviti v gibanje in k reševanju nakopičenih težav. K dvigu energije.

PRI IZGORELEM JE TO PAST

Od depresije (potrtosti) in anksioznosti (tesnobe) ločimo sindrom izgorelosti po ključnem kriteriju:

izgoreli ima **ohranjeno voljo**, depresivni ima pomanjkanje volje.

Z ohranjeno voljo izgorela oseba dela, se trudi, vendar so njene moči v upadu, ker telo več ne zmore: psihično in fizično so zaloge zmanjšane.

Tako depresija kot sindrom izgorelosti se pri vsakem bolniku kaže nekoliko drugače, vendar ni težko odkriti, za kaj gre, kadar bolniki sami opisujejo znake in simptome, po katerih prepoznamo motnjo. Nekateri bolniki so zaskrbljeni za svoje telesno zdravje, pozorni so predvsem na telesne simptome, ki običajno spremljajo tudi depresijo in tesnobo, kar lahko zdravnika zavede. Pogosto tožijo, da jim razbija srce, da jih tišči v prsih, jih boli glava, sklepi, mišice, imajo prebavne motnje, so utrujeni in omotični.

Pri prizadeti osebi lahko opazimo potrtost, brezupnost, zaskrbljenost, občutek nemoči in neprijetna občutka nesposobnosti čustvovanja in doživljanja ugodja. Pojavljajo se občutki krivde, tako bi se najraje kar sami kaznovali, kar je zmotna predstava, prisotno je nizko samospoštovanje, nevrednost in občutki pesimizma ali brezizhodnosti.

Ko težave ovirajo vsakdanje delovanje, ko težko funkcioniramo, ter se težave stopnjujejo, moramo opredeliti težave, postaviti diagnozo in začeti zdravljenje.

## REŠITEV JE ZNANA

**Izgorela oseba** se mora **najprej spočiti, obnoviti moči**. Za to **potrebuje 6 do 8 tednov** aktivnega in pasivnega **počitka**. Izklopiti mora skrbnost, zaskrbljenost, **aktivirati mora regeneracijo telesa**.

Regeneracija bo pri izgoreli osebi uspešna, če si uredi življenje za prehodni čas tako, da ne bo čutila obveznosti, bremena časa in nalog.

## PRI DEPRESIJI SO TEŽAVE PODOBNE

Telesne težave so pri depresivnih in izgorelih podobne. Pri obeh lahko pride po dolgotrajni obremenitvi do telesnih bolezni, ki so psihosomatskega izvora: pri starejših so na udaru srce in obtočila, pri mlajših želodec, težave s prebavili, pri vseh težave z mišično skeletnim sistemom, kot so bolečina v križu in v drugih sklepih, mišicah, delih telesa.

Nekaj o pomoči in prepoznavanju lahko najdete na [www.zdravje.me](http://www.zdravje.me) . Dodatna vprašanja lahko pošljete na [info@zdravje.me](mailto:info@zdravje.me) .

## DELOVNE OSEBE IMAJO MOČNO VOLJO

Ko človeka vprašamo: ali imaš voljo za delo in aktivnosti, bomo pri prej opisanih težavah ugotovili:

- A. če ima ohranjeno **voljo** in je še vedno **aktiven**, gre najverjetneje za sindrom izgorelosti. Zdravi se s **počitkom** oz. z dopustom ali bolniškim staležem 6 do 8 tednov. Brez zdravil. Dobrodošla je psihoterapija.
- B. če **nima volje**, ne zmore niti vsakdanjih aktivnosti in drugih obveznosti, gre najverjetneje za depresijo. Depresivnega **aktiviramo**. Zdravi se z zdravili iz skupine antidepresivov, dobrodošla je psihoterapija. Laiki depresivnemu pomagajo s podporo pri njegovih odločitvah, namenih, aktivnostih. Pomagajo pohvale in spodbude, skupne aktivnosti in spremljanje.

## ANTIDEPRESIVNA ZDRAVILA POMAGAJO ČLOVEKU S TESNOBO, DEPRESIJO IN VČASIH PRI PANIČNI MOTNJI

Kaj se zgodi, če izgorela oseba dobi antidepresiv?

Okrepimo ji voljo. Dobi dodatno moč.

Naslednje tri mesece se bo preobremenjena oseba **naprej izčrpavala**, po treh mesecih bo najverjetneje na istem s simptomi in **na slabšem glede telesnih moči**: zaloge energije so padle pod nivo.

Deloholiki so posebno ogroženi za sindrom izgorelosti.

Ko jim upadajo moči, delajo še več, vendar so potem še bolj izčrpani, izgorelost se je poglobila.

Ko opazite, da vam pešajo moči, se najprej **spočijte**.

**Če vam to ne zadošča več, poiščite pomoč.**

**Pri Zdravje Fit vam pomagamo:**

1. pojasnimo vam, kaj se vam dogaja in zakaj se vam to dogaja

2. Preverimo, katere vaše težave zahtevajo zdravljenje ali diagnostiko, katere so povsem nenevarne in so samo moteče. Tudi slednje bodo izginile, toda med zdravljenjem boste brez skrbi glede nenevarnih težav.
3. Pomagamo vam pri okrevanju do končne stabilnosti, pri tem uporabimo tudi vašo moč, vašo pamet, upoštevamo vaše interese in prilagodimo zdravljenje vašim možnostim in potrebam. Ker ste v središču dogajanja in je vse prilagojeno vam, se počutite močni, okrepite voljo in najdete znova svoje pravo mesto pod soncem.
4. Če je potrebno, predlagamo zdravila in druge postopke zdravljenja, kadar zadostuje samo psihoterapija in spremljanje (follow up), se pozdravite brez kemije na naraven način.
5. Znova najdete sebe in uspeh ter zadovoljstvo v življenju vam daje krila.

#### PSIHOTERAPIJA JE NAJBOLJŠA OBLIKA ZDRAVLJENJA

S psihoterapijo ugotovimo, katere notranje prisile nas vzdržujejo v škodljivem stanju.

Ko ugotovimo (racionaliziramo) vzroke, morda iz otroštva, morda iz poznejših dogodkov in obdobj, se potem naučimo pametnih strategij, da bomo oblikovali svoje obveznosti tako, da bomo zavarovali sebe, okolju bomo pošteno povedali, kje so naše meje. Posredujemo tudi sporočila

#### POVEJTE ZDRAVNIKU SVOJE TEŽAVE

##### PRI PREUTRUJENOSTI

- **IMAM OHRANJENO VOLJO, le moči nimam, ker preveč delam.**
- Potrebujem počitek, a se več ne morem naspati.

##### PRI DEPRESIJI

- **NIIMAM VOLJE, spodbujajte me prosim.**
- Pomagajte mi okrepiti voljo, da znova odkrijem, kaj si želim.
- Spodbujajte me pri gibanju

Vse to nadete opisano v priročniku Depresija.me. Naročite ga.

Je čudovito darilo.

Pokaže vam nove, sodobne poti.

Spoznate, kaj lahko sami naredite.

O svojih težavah morate vedeti toliko, kot ve vaš zdravnik o vaših težavah.

- Ladislav Golouh
- Zdravnik
- Specialist družinske medicine

- ZDRAVJE FIT, Trdinova ulica 5, 1000 Ljubljana
- [www.zdravje.me](http://www.zdravje.me)
- e-naslov: [info@zdravje.me](mailto:info@zdravje.me)
- telefon: 051345111