

Peatu, *enne kui*



BOSS

DIEET

LIISING

TRENN

LAPS

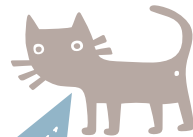
LAPSED
LAPS

EELARVE

Sa oled juba pikemat aega tohutult väsinud, meeleolu on sant ja iga pisi asi ajab närvi, töö ei meeldi enam, unetus vaevab. Kui tundsid ennast ära, võid olla läbipõlemisohus.

TEKST: KAIRIT TÜRKSON ILLUSTRATSIOON: ANNE PIKKOV FOTO: HELE-MAI ALAMAA

läbi põled!



Läbipõlemine (ingl k *burnout*) on muutumas meie eduühiskonnas järjest levinumaks nähtuseks, mis toob iga päev psühholoogide ja psühhiaatrite vastuvõtule tegusaid ning ettevõtlikke mehi ja naisi – nii noori kui ka keskealisi. Paljud neist on üksikud karjäärile pühendunud, kuid veelgi rohkem leidub pereinimesi, kel on kodus kas üsna väikesed või teismelised lapsed.

Teatavasti on läbipõlemine otsest seotud endale võetud kohustuste ja ülesannetega. Ja mida enam on poolleiolevaid projekte (sealhulgas laste projekt kestab ju 18+ aastat), seda suurem on risk, et ühel hetkel ei suuda me kõike hallata. Eks kiiruse- ja pingetunnet lisab seegi, kui peame pidevalt ümber lülituma ühelt kohustusele teisele. Ja nii me adumegi, et “nii palju on veel teha”. See aga suurendab stressi, kuni see muutub “normiks”, mille inimene paraku aegamööda omaks võtab, ja kõik jätkub vanaviisi.

Läbipõlemist põhjalikult uurinud **Mart Jürisoo**, kes on Rootsis töötav Eesti päritolu töötervishoiuarst, kinnitab, et väga paljud meist on pidevas läbipõlemise protsessis, ise seda endale teadvustamata. Pingevabamal või puhkuse ajal see seisund mõnevõrra leeveneb, pingelisel tööperioodil aga süveneb uuesti. Nii võib see kesta aastaid, kuni ühel hetkel saab karikas täis.

Mängu tuleb kiirabi

Ligi kolm aastat ühes väikefirmas töötanud osakonnajuhataja **Mariana** (42, nimi muudetud) karikas hakkas üle ääre voolama siis, kui abikaasa

pidi talle ühel varahommikul kutsu kiirabi, kuna naist vaevasid meelevald valud südames. Kiirabi konstateeris, et kardiogramm on normis, kuid käskis minna uurin-gutele. Arste külastades ilmnis, et südamevalude põhjuseks oli ligi pool aastat tööl kestnud ülipingeline olukord, mis oli viinud Mariana läbipõlemiseelsesse seisundisse.

Mariana läks firmasse tööle pärast lapsepuhkust, vanem laps oli tollal kolmene, noorem poolteise-aastane. Uue osakonna käivitamine võttis Marianalt esimesel aastal kogu energia, tööpäevad olid sageli 12 tundi pikad, ka nädalavahetused kulusid tööasju ajades. Lastele jagus tähelepanu napilt, mis tekitas Marianas omakorda süütunnet. Õnneks pakkus nii laste kasvatamisel kui ka kodustes töödes suurt tuge abiaasa, kes algusest peale naise uut väljakutset toetas. Nii rabas naine entusiasmi ja innuga tööd teha kaks aastat ning tulemused olid head. Kuni ühel hetkel selgus ootamatult, et firmast lahkub rohkem kui pool

Enneta läbipõlemist!

Soovitusi jagab **Helena Lass, psühhiaater**

- Mõttele, mida tähendab sinu jaoks **edu** laiemas kontekstis. Kas ikka oled edukas, kui sul on palju raha või oled midagi saavutanud, aga sinu suhted on täiesti sassis ja tervis korrast ära? Edu tähendab eelkõige siiski jätkusuutlikkust ja pehmeid väärtusi, nagu õnnelikkus.

- Õpi õigel ajal (enne, kui see on vältimatu) viise, kuidas taandada oma stressi: ärksameelsust, visualisatsiooni, lõdvestumise- ja hingamisharjutusi.

- Kinnista oma eluviisi tervislikud harjumused.

töötajatest. Mariana jäi ametisse edasi, ent sellest hetkest tõusid märgatavalt nii tema töökoormus kui ka emotsionaalne pingeline.

Lisaks hakkas firma omanikelt tulema senise positiivse tagasiside asemel lakkamatut kriitikat ja kogu aeg tuletati meelde, et tuleb veel rohkem vaeva näha, et tulemused paremad oleksid. Marianal tekkis tunne, et ta ei tule oma ülesannetega enam toime, enesehinnang hakkas langema ja rõõmus meel kaduma. Naine rühkis, hambad ristis, aga tööd edasi teha, pingutades üha rohkem, ehkki töölkäimine oli muutunud vastumeelseks.

Lumepall oli veerema pääsenud. Paari kuu pärast tekkisid Marianal pingepeavalud, umbest kuu pärast lisandusid pärastlõunased iiveldushood ja pearinglus. Siis tulid isutus, pidev väsimus ja öine unetus. Rääkimata sellest, et iga pisi asi tekitas pinevust ja ärevust – ka kodus ei andnud töömõtted Marianale enam hetkekski asu.

Sa võid olla läbipõlemisohus, kui

- sinu amet nõuab pidevat suhtlemist,
- mitmete inimeste või kellegi eriti lähedase inimese käekäik ja heaolu sõltuvad sinust,
- sa ei oska toime tulla süütundega,
- sinu tegutsemise ajendiks on enese tõestamine kellelegi,
- sul on vahetustega ja öötöö,
- majanduslikule edule ja karjäärile suunatud hoiak ühiskonnas on ka sulle väga tähtis.

Psühhiaater **Helena Lassi** sõnul võib inimene läbi põleda ka siis, kui soovib midagi väga saavutada, kuid pingutustele vaatama ei leia üldse mingit vastukaja ja/või kuuleb pidevat kriitikat. Nii tuleb lõpuks pettumine või kibestumine, mis viib läbipõlemise rajale. Töö muutumine vastumeelseks võib olla juba osa läbipõlemise protsessist endast.

Plahvatus eraelus

Ehkki enamasti seostatakse läbipõlemist pikaajalise tööpingega, siis Mart Jürisoõ sõnul on seisundi põhjuseks sageli ka kodused probleemid.

Just sedalaadi mitmekihilise läbipõlemise elas aastaid tagasi läbi kahe lapse ema **Margit Ivanov** (42), kes tänu tollasele kogemusele tegi oma elus kannapöörde ja tegutseb nüüd ise holistilise terapeudina.

“Kui sellele ajale tagasi mõtlen, ilmub mu kujutlusse raske pilkane pimedus. Just selliselt kogesin ma perioodi, mil tundsin, et ei ohja enam üldse oma elu. Järjest juhtusid sündmused, mis justkui ei kuulunud minu ellu,” meenutab Margit.

Edukas naine oli juba üle kümne aasta teinud karjääri panganduses. “Kõik oli selge: millised on töökaaslased, milline on sisekliima, millised on tööülesanded, kui palju teha tööd ja kui palju viilida, et ära teenida ülemuste heakskiit,” naerab Margit. Oma sõnul oli ta loonud optimaalsed tingimused, et saavutada väikseima pingutusega suurim võimalik edu.

Saatuslikuks sai Margitile hoopis see, et tööülesanded muutusid tema



Margit Ivanovist sai just tänu enda läbipõlemiskogemusele psühhoterapeut, kes aitab nüüd teistel samasse ohtu sattumist ennetada.

silmis ühtäkki mõttetuteks. Naises süvenes iga päevaga üha rohkem tunne, et ta on vales kohas ja teeb valet asja. Samas hoidis mugavust teda tagasi kardinaalset muutust ette võtmast.

“Ma ei tea, kui kaua ma oleksin nii viisi jätkanud, kui mu eraelus ei oleks äkki toimunud katastroofi. Ilmselt olin juba pikka aega keeldunud endale tunnustamast, et kõik ei ole hästi. Sel päeval, kui mu abikaasa teatas, et läheb kodust ära, varises kogu mu maailm kokku.”

Kui enamasti püütakse eraeluliste probleemide korral suunata oma tähelepanu kodust välja ja pühenduda tööle, siis Margitil seda päästerõngast ei olnud, sest ka töö oli ennast tema jaoks ammendanud. “Emotsionaalses madalseisus ei suutnud ma enam

süveneda töösse, mis mind ei huvitanud. See viiski otsuseni töölt lahkuda,” räägib Margit.

Margit loobus oma elus kõigest sellest, mis senini oli sisustanud tema argipäeva, välja arvatud laste eest hoolitsemine. Oli periood, kus oma valu leevendamiseks otsis ta abi nii antidepressantidest, alkoholist kui ka pidutsemisest. “Mul ei olnud enam midagi. Kuid täna ma mõistan, et see on parim stardipositsioon, et alustada uuesti. Toona aga kogesin ma seda täieliku läbikukkumisenäsi nii eraelus kui ka töös,” tõdeb ta tagantjärele.

Margit soovib inimestele, kes on samasuguses seisus, kasutada professionaalide abi. “Kõige olulisem on puhastada keha ning meel sinna kogunenud stressist ja pingetest. Just see toob tegelikud tunded ning olukorraga seotud emotsioonid pinnale ja aitab neid välja elada, mis omakorda kiirendab taastumisprotsessi ning aitab väljuda segadusest nii, et uuesti alustades enam samu vigu ei kordaks.”

Margit ise alustas nullist täiesti uues valdkonnas ning tegeleb nüüd inimeste ja psühholoogiaga. “Tunnen, et teen tööd, kuhu panen oma südame. Lisaks püüan nii palju kui võimalik pühenduda oma hobidele ja spordile. Rõõm hingelähedasest tööst ning meeldivatest tegevustest teeb mind aga paremaks emaks ja kaaslaseks. Läbipõlemist ma enam teist korda läbi elada ei taha!”

Läbipõlemisel on 5 faasi. Millises oled sina?

I faas. Nn mesinädalad – oled endaga rahul ja arened positiivse stressi mõjul.

II faas. Nn säraküünal – sinu igapäevane tarbimiskäitumine (kohvi kogus, toitumine, alkoholi tarvitamine, oppamine jne) hakkab muutuma, tekib töönarkomaania. Oled närviline ja tundlik kriitikale, sul võivad esineda unehäired.

III faas. Kroonilised sümptomid – pikaajalise stressi tulemusel võivad ilmneda märgid mõnest füüsilisest haigusest, sa vihastad sageli ja oled pidevalt väsinud.

IV faas. Kriisiseisund – oled sügavalt pessimistlik, sinu enesehinnang on langenud, immuunsüsteem on nõrgenenud ning kehalised probleemid süvenevad. Võivad tekkida valud ja südameprobleemid.

V faas. Läbipõlemine – sa oled surmväsinud ja sul võib olla sügav depressioon. Sa vajad kiiresti abi psühhiaatril!

Kui kodus levib kõrbelõhna

Teised pereliikmed tunnevad kõrbelõhna tavaliselt juba palju varem kui põlemisohus olija ise. Kui pereema või isa on pikemat aega tavatult tujutu ja murelik, ärritub kergesti ega talu silmaotsaski kriitikat, joob mõõtmatutes kogustes kohvi, sööb ebaharilikult vähe või siis vastupidi – ülemäära palju –, on vaja midagi kiiresti ette võtta. Ent kuidas teha seda nii, et asi veelgi teravamaks ei muutuks?

Psühhiaater Helena Lassi sõnul tuleb meeles pidada, et kedagi ei saa muuta, küll aga saab suunata. Oluline on mõista, et läbipõlemine on ennekõike seotud inimese sooviga olla edukas. Olgu seda siis emana, töötajana, tööandjana või mingis muus rollis. “Kuid keegi ei taha ju vabatahtlikult loobuda edust siis, kui see tundub juba käegakatsutav. Seega tuleb lähedasega rääkides olla nutikas. Kindlasti ei tasu käskida, keelata ega tänitada, see kutsuks esile vaid viha ning tunnet, et inimest ei mõisteta.”

Üksinda elava karjäärinaise või

-mehe puhul on olukord aga keerulisemgi, sest seni, kui tervise ja psüühikaga on kõik veel korras, inimene ju enamasti ei muretse selle pärast, kuidas läbipõlemist ennetada.

Lassi sõnul kerkib inimese enda jaoks läbipõlemise teema üles tavaliselt alles kolmandas faasis (vt kasti eelmisel lehel), kui temas on kujunenud vajadus ikka ja jälle kogeda refleksi “võitle või põgene”, olgu siis kofeiini, tülide, ärritumiste, ekstreemspordi või muude äärmuste kaudu.

Ja kui seejärel tekib vajadus oma ülestimuleeritud närvisüsteemi väliste meetoditega kiiresti maha rahustada ning mängu tulevad alkohol, rahustid, unerohud, narkootikumid. Vahel tajub läbipõlemisohus inimene hoiatusmärke ise aga siis, kui tunneb, et ei suuda enam keskenduda ega leia motivatsiooni oma ülesannete täitmiseks.

Sageli arvatakse, et läbipõlemine tähendab depressiooni, kuid nii see siiski pole. Küll aga võivad läbipõlemisega kaasnedu depressioonile omased tunnused, näiteks kas või tusane meeleolu. Dr Lassi sõnul võib läbipõlemine depressiooniks üle minna viimastes faasides (4. ja 5.), kuid ei pruugi. Inimene võib tunda end surmväsinuna ja tühjaks pigistatuna, kuid tema minapilt ei muutu sealjuures negatiivseks.

Kuid 4. või 5. faasi jõudmine ka ilma depressioonita on juba tervisele äärmiselt ohtlik. Et seda vältida, peavad keha ja mõistus saama ikka ja jälle aega, et rahuneda, räägib Lass. “Läbipõlemist ei saa ära hoida nii, et 11 kuud rabad täie auruga tööd teha ja siis kuu aega puhkad. See on sama, kui oleksid 11 kuud näljas ja siis üks kuu järjest sööd. Oluline on ikkagi see, et võtaksid endale aega iga päev.” ☺

Vaata lisaks!

Mart Jürisoo “Burnout. Lähipõlemine”
www.lähipõlemine.ee
www.med24.ee/testid/burnout

na viimastes faasides (4. ja 5.), kuid ei pruugi. Inimene võib tunda end surmväsinuna ja tühjaks pigistatuna, kuid tema minapilt ei muutu sealjuures negatiivseks.

Kuid 4. või 5. faasi jõudmine ka

ilma depressioonita on juba tervisele äärmiselt ohtlik. Et seda vältida, peavad keha ja mõistus saama ikka ja jälle aega, et rahuneda, räägib Lass. “Läbipõlemist ei saa ära hoida nii, et 11 kuud rabad täie auruga tööd teha ja siis kuu aega puhkad. See on sama, kui oleksid 11 kuud näljas ja siis üks kuu järjest sööd. Oluline on ikkagi see, et võtaksid endale aega iga päev.” ☺