

MI SMO VAŠE MODRO SRCE



Poročilo medijskih objav

OVERNET D.O.O.

Pripravljeno: **31.05.2018**

Pojavnost:

USTAVI.SE

1

Ključne besede v poročilu:

USTAVI.SE

1

1. 06. 2018 MM - Marketing magazin

Stran/Termin: 23

SLOVENIJA

Naslov: Kako ne izgoreti?
Vsebina: Nedavno sem na povabilo založbe Chiara, psihiatrinje dr. Mojce Zvezdane Dernovšek in psihoterapevtke mag. Urške Battelino na dogodku "Izgorelost brez cenzure" predaval o negativnih vplivih sodobnih medijev, tehnologij in vsebin na naše vedenje in počutje.
Avtor: Aljoša Bagola
Gesla: USTAVI.SE

1. 06. 2018 MM - Marketing magazin

Stran/Termin: 23

Naslov: Kako ne izgoreti?

Naklada: 3.000,00

Avtor: Aljoša Bagola

Površina/Trajanje: 231,35

Rubrika/Oddaja: KOLUMMNA

Žanr: KOLUMNA

Gesla: USTAVI.SE



Kako ne izgoreti?



► ALJOŠA BAGOLA

Nedavno sem na povabilo založbe Chiara, psihiatrinje dr. Mojce Zvezdane Dernovšek in psihoterapevke mag. Urške Battelino na dogodku »Izgorelost brez cenzure« predaval o negativnih vplivih sodobnih medijev, tehnologij in vsebin na naše vedenje in počutje. Sindrom izgorelosti je nedvomno postal simptom našega časa, kjer se brezmejne zahteve kapitalizma lomijo na čereh načetih življenjskih slogov vse večjega števila svetovne populacije. Nekateri se ne sprašujejo več, ali bodo izgoreli, ampak kdaj se bo to zgodilo. In čeprav zaradi izgorelosti svetovno gospodarstvo tako izgubi na milijone delovnih dni in čeprav zdravstvene zavarovalnice po vsem svetu za okrevanje ljudi izplačajo okoli 700 milijard evrov letno, nekateri strokovnjaki, med njimi tudi priznani klinični psihologi in menedžerji, izgorelosti še vedno ne priznavajo.

Ko nezaustavljivi naletijo na tiste, ki se jih ne da premakniti

Zdi se, da so naše sposobnosti za nezastrt in neposreden pogled na lastno življenje in občutek za nujnost vnašanja sprememb nevarno potisnjeni v ozadje. Res je – kodo programa za naše obnašanje so nam prenesli naši predniki, naši starši, pretkano jo usmerjajo množični mediji in sodobne poslovne 'kulture', hkrati pa je dopolnjena še s popolnoma edinstvenimi značilnostmi vsakega izmed nas. A to še ne pomeni, da je vse zacementirano in se naj zato ne izprašujemo

o tem, zakaj ravnamo kot ravnamo, zakaj smo kot hrčki na kolescu, kjer v nepojasnjenem dirjanju vse bolj izgubljam tla pod nogami. Battelinova in Dernovškova sta v svojem predavanju kot najbolj rizično skupino za izgorelost izpostavili prizadevne, odgovorne, ustvarjalne, zanesljive in perfekcionistične posameznike, ki pa sebe postavljajo na zadnje mesto in rešujejo svet, da bi s tem lahko rešili sebe. Ko nad temi ždi neizprosni ali vsaj nerazumevajoči vodje, ki so v sodobnih vodilnih poslovnih strukturah vedno bolj zaželen pojav, je izgorelost (seveda ne slednjih) tik za vogalom.

Požar ali izgorelost?

Zanimivo, istega jutra pred omenjenim predavanjem smo zaposleni v naši agenciji imeli obvezno predavanje o varnosti pri delu, kjer se mi je zdelo, da smo veliko časa namenjali postopkom gašenja različnih vrst požarov z različnimi tipi gasilnih aparatov. Zagotovo mi je obnova tega znanja koristila, vendar pa – kot je bilo pričakovati – je bil sindrom izgorelosti obravnavan z eno alinejo pri nasvetih o soočanju s stresom na delovnem mestu. Pravočasno ukrepanje v primeru požara zagotovo rešuje življenje, pravočasno prepoznavanje simptomov izgorelosti pa lahko življenje neznansko olajša. Zato morajo tako slovenski delodajalci, zakonodajalci kot tudi zaposleni veliko več pozornosti name-



ni sistematičnemu grajenju manj stresnih razmer in grajenju spodbudnejših in bolj odprtih poslovnih kultur. Pa si poglejmo, katere so ključne ovire, ključni simptomi in – khm, kaj je ključna žival:

1. **Janičarji:** Battelinova je izpostavila domač fenomen, kjer slovenski menedžerji v prevzetih slovenskih podjetjih svoje podrejene, zato da bi se sami dokazali novim tujim lastnikom, neprizanesljivo ženejo v neznosno visoke obrate. Prikladno jih je poimenovala kar »janičarji«. Zato je treba zaradi našega slovenskega refleksa podrejanja in živalske potrpežljivosti na delovnem mestu hitro identificirati takšne situacije in se bolj odkrito pogovarjati o razmerah in odnosih.

2. **Prestrašeni starši:** Tudi brez »janičarjev« je delovno mesto velik izvor stresa. Največkrat izgorevamo zaradi premalo časa za preveč dela, veliko odgovornosti in hkrati (pre)malo pooblastil, zaradi malo ali nič podpore s strani sodelavcev in nadrejenih, zaradi nestalnosti in nezanesljivosti zaposlitve in seveda zaradi slabih odnosov. Na večino teh stvari pa po izkušnjah predavateljic večinoma tiho pristaja še ena zelo rizična skupina: mladi starši s kreditom.

3. **»Keep calm and carry on«:** Andreja Verovšek in Anja Vogrič iz Med.Over.Net sta kot pobudnici njihove akcije proti izgorelosti »Ustavi se« poudarili, da se 72 odstotkov ljudi v Sloveniji sooča s simptomi stresa. Najbrž po vsem tem ni nenavadno, da je Apple za najboljšo aplikacijo leta 2017 razglasil Calm, ki z vajami meditacije uporabnikom pomaga

lažje zaspati in jih iztrgati iz podivjanosti sveta. A poznavanje načinov sproščanja in dovolj spanja sta le dva dejavnika obvladovanja stresa. Dernovškova dodaja, da je treba predvsem znati živeti v skladu s svojimi vrednotami, ohraniti smisel za humor, si znati učinkovito organizirati čas, paziti na prehrano, vadbo, resnična prijateljstva in se ne »sekirati« za nepomembne reči.

4. **Je tudi dober stres, ampak ...:** Ko svoje zmogljivosti optimalno udejanjate, se gibljete v področju kreativnosti, učinkovitosti in energičnosti, z nenadzorovanim povečevanjem intenzivnosti pa se ta vožnja po vrhu vala hitro spremeni v nervoznost, nespečnost, zmedenost in neodločnost. Če potem čutite le še tesnobo in izčrpanost, vedite, da ste tik pred izgorelostjo, zato se ustavite in se za začetek pogovorite z osebnim zdravnikom.

5. **Bodite Garfield:** Če poznate stripovskega junaka mačka Garfielda, potem veste, da se ta rad preteguje, nerad pa se za kar koli pretegne. Zato Dernovškova v šali dodaja, da naj nam je vzor, kako smo lahko bolj inteligentno leni in zdravo egoistični.

Kolumna izraža stališča avtorja in ne nujno tudi uredništva MM.