

Izdegšanas sindroms skolotājiem

Sākoties jaunajam mācību gadam, ar jaunu sparņu pieaug darba slodze arī skolotājiem, taču pārmērīgas slodzes dēļ var attīstīties izdegšanas sindroms.

RSU Psihosomatikas un psihoterapijas klīnikas ārste psihoterapeite Sandra Vinniņa skaidro: "Vislielākais risks attīstīties izdegšanas sindromam ir cilvēkiem, kuri ir autoritāri, bet savā būtībā vientuļi - bez sociālā atbalsta, sakārtotas privātās dzīves un draugiem, tāpēc ļoti daudz laika velta intensīvam darbam.

Tāpat riska faktors izdegšanai ir sev izvirzītās pārāk augstās prasības, kuras grūti realizēt, tāpēc rodas pastāvīga neapmierinātība ar sevi.

Organismā visu laiku tiek uzturēta augsta psihofizioloģiska spriedze, kas veicina izdegšanu. Kādu laiku to var kompensēt ar gribasspēku, taču spriedzei arvien pieaugot, organisma spējas mobilizēties sāk izsīkt.

Par izdegšanas sindroma attīstību var liecināt ilgstošs fizisks nogurums, kas nav saistīts ar kādu somatisku saslimšanu, miega traucējumi, kā arī kognitīvo funkciju izmaiņas – atmiņas un koncentrēšanās grūtības.

Cilvēkam ar izdegšanas sindroma pazīmēm ir izteiktas grūtības adaptēties jaunos apstākļos, tāpēc viņš ļoti agresīvi noraida jebkādas inovācijas. Tāpat ir grūtības pieņemt nozīmīgus lēmumus, izrādīt iniciatīvu, kaut gan iepriekš tas noticis ātri un viegli.

Ja parādās nomākts garastāvoklis, ir zudusi interese par lietām, kuras līdz šim darītas ar aizrautību, kā arī parādījusies vēlme sociāli izolēties, viegla aizkaitināmība – tās ir izdegšanas sindroma pazīmes.

Tāpat par izdegšanas sindromu var liecināt samazinātas motorās spējas (viss krīt no rokām) un verbālās spējas (grūti izteikties), kā arī pastāvīga trauksmes sajūta, bailes un vainas izjūta bez pamatojuma.

Izdegšanas sindroma gadījumā svarīgākais ir samazināt intensīvo darba slodzi un saņemt speciālista palīdzību – ārsta psihoterapeita konsultāciju.

Dr.med. Sandra Vinniņa

RSU Psihosomatiskās medicīnas un psihoterapijas klīnika