CONFIDO

Läbipõlemisest meeleolu- ja ärevushäireteni – kuidas ära tunda ja mida teha

31.10.2018

CONFIDO

Mari-Liis Laanetu

Confido Vaimse Tervise Keskuse juhataja, psühhiaater

- **Confido Vaimse Tervise Keskus**
  Alates 2018
- **SA Põhja-Eesti Regionaalhaigla Psühhiaatriakliinik**
  2005-2018

32-aastane naine

- Rõõmutus, hirm eksida
- Pikad tööpäevad (10-12h)
- Väsimus, suutmatus lõõgastuda, energiatühjus
- Rahulolematus kõige suhtes
- Suur tunnustusvajadus
- Meeleolu kõikumised
- Kalduvus kõike negatiivselt tõlgendada
- Märgatav isoleerumistendents
- Isutus
- Häirunud uni, ärgates ei tunne end puhanuna

- Seostab vaevuseid muutustega töökorralduses ja töökoormuse suurenemisega

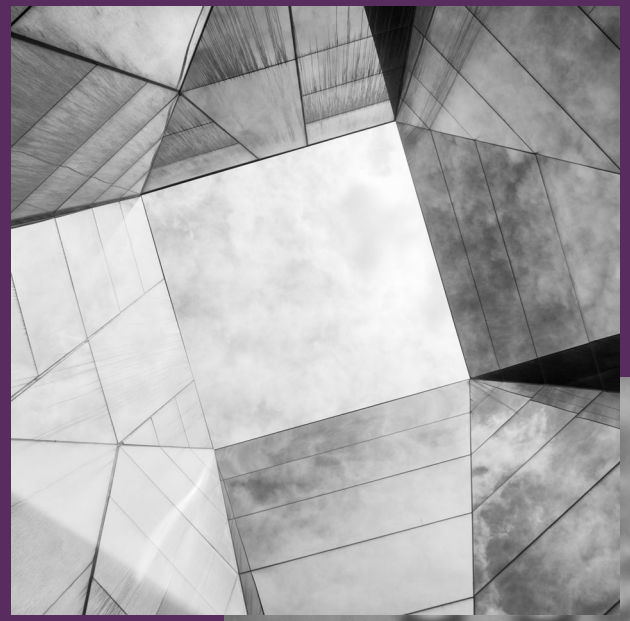
50-aastane naine

- Esmalt kaebuseks unehäired, uinumisraskused
- Hiljem väsimus, jõuetus, kurnatus
- Mälu häiritus
- Ärevus - "surinad", värinad, peas pulseerimise tunne
- Pingetunne

- Loobunud töövälistest tegevustest
- Minimaalne huvi sotsiaalse suhtlemise vastu
- Energiapuudus

- 2008 → tööpinge, unehäired
- 2013 → ema surm, lähisuhte probleemid, pinged

Mis neid lugusid ühendab?



Mis on läbipõlemine?

C. Maslach, 1976. a. | D. Ballard

- Frustratsioonist põhjustatud seisund:
  - emotsionaalne kurnatus
  - depersonalisatsioon
  - eneseteostuse tajumise langus
- Pikenenud aeg, mille vältel tuntakse kurnatust ja huvi puudust. Põhjustab tööalase suutlikkuse halvenemist.

Mis on läbipõlemine?

Läbipõlemine on liigse ja pikaajalise stressi põhjustatud emotsionaalse, füüsilise ja vaimse kurnatuse seisund, mil tuntakse end ülekoormatuna, emotsionaalselt tühjana ja võimetuna pidevatele nõudmistele vastata.

Stressi kestes kaotatakse huvi ja motivatsioon, mille ajel üldse eelnev roll on võetud.

Läbipõlemissündroom

W. B. Schaufel, D. Enzmann

- Normaalsetel ja tervetel inimestel esinev püsiv negatiivne töössesuhtumine, mida iseloomustavad
  - kurnatus,
  - ebaefektiivsuse tunne,
  - alanenud motivatsioon,
  - töökohaste destruktiivsete hoiakute ja käitumismudelite kujunemine
- Kujuneb pikkamööda ja jääb tihti inimesele märkamatuks

Läbipõlemissündroom kliiniliselt

Lönnqvist jt 2000

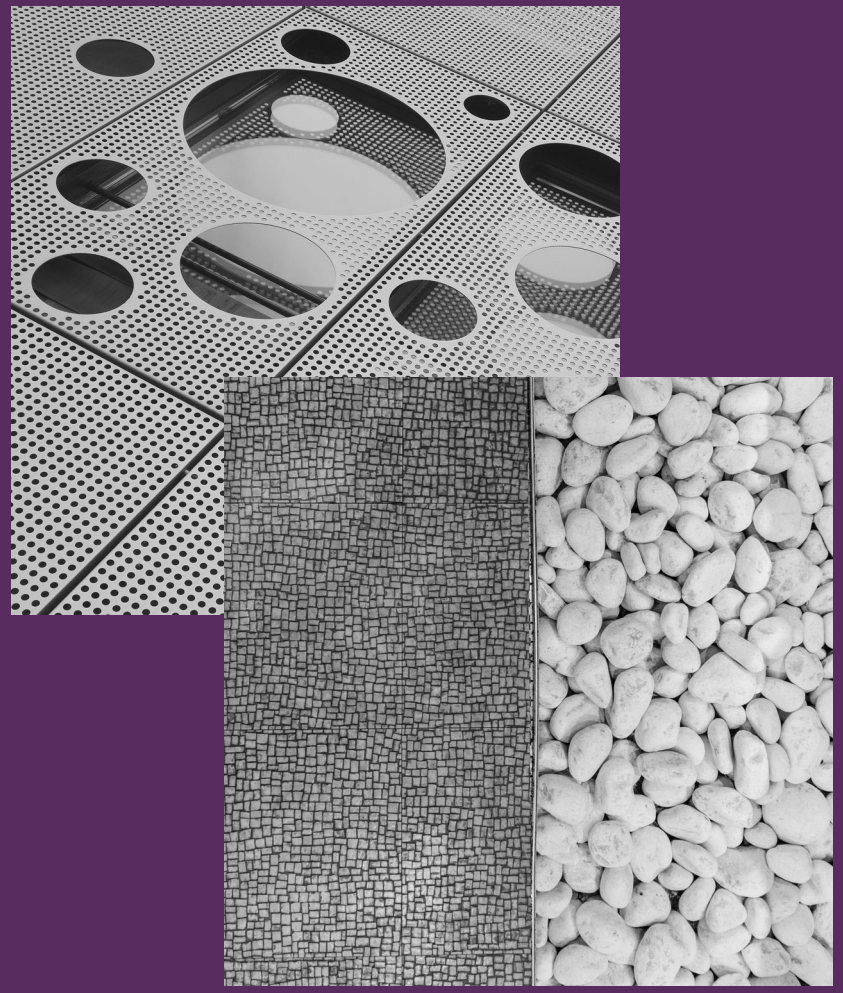
- Kliiniliselt seisund, millele on iseloomulik
  - üleüldine pidev väsimus
  - töö mõistlikkuse tunde kadumine
  - küüniliseks muutumine nii oma perekonna liikmete, kolleegide kui ka klientide suhtes

Kurnatus

Pettumus

CONFIDO

Läbipõlemine vs stress



Läbipõlemissündroomi sümptomid

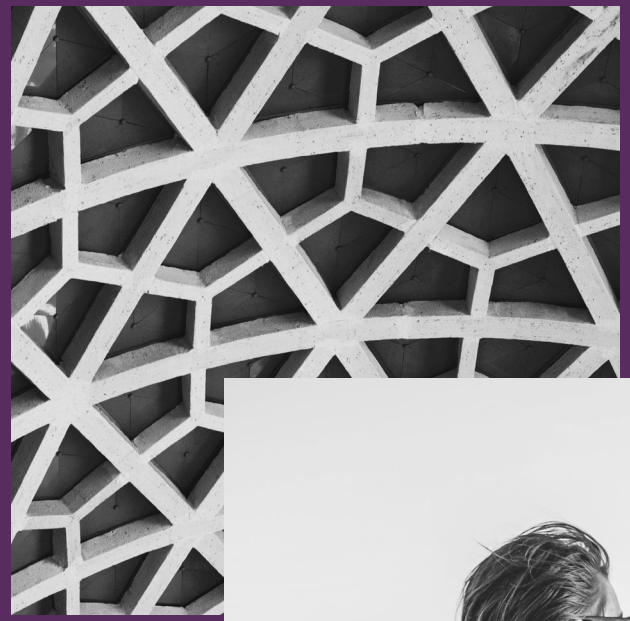
- 10 Signs You're Burning Out - And What To Do About It
- The 7 Signs of Burnout
- 16 Signs You're Headed for Burnout
- 3 Symptoms of Burnout You Might Not Recognize

Läbipõlemissündroomi sümptomid

- Kurnatus
- Motivatsiooni puudumine
- Frustratsioon, küünilisus jt negatiivsed emotsioonid
- Kognitiivsed häired
- Töö tulemuslikkuse halvenemine
- Suhtlemisprobleemid tööl ja kodus
- Enda hooletusse jätmine
- Pidev hõivatus tööga seonduvate mõtetega
- Üldiselt vähenenud rahulolu
- Terviseprobleemid

CONFIDO

Kes on ohustatud? Miks tekib?



Igaüks võib olla kurnatud, kuid läbipõlemine ohustab eelkõige neid inimesi, kes on oma tööle väga pühendunud

„ Sa saad läbi põleda vaid siis, kui oled algselt süttinud“

Mis läbipõlemist soodustab?

Tööga seotud faktorid

- Kontrolli puudumise tunne
- Tunnustuse puudumine
- Ebaselged või liigsed nõudmised
- Monotoonne või vähe väljakutseid esitav töö
- Töötamine kaootilises või väga pingelises keskkonnas
- Väärtuste konflikt

Mis läbipõlemist soodustab?

Elustiiliga seotud faktorid

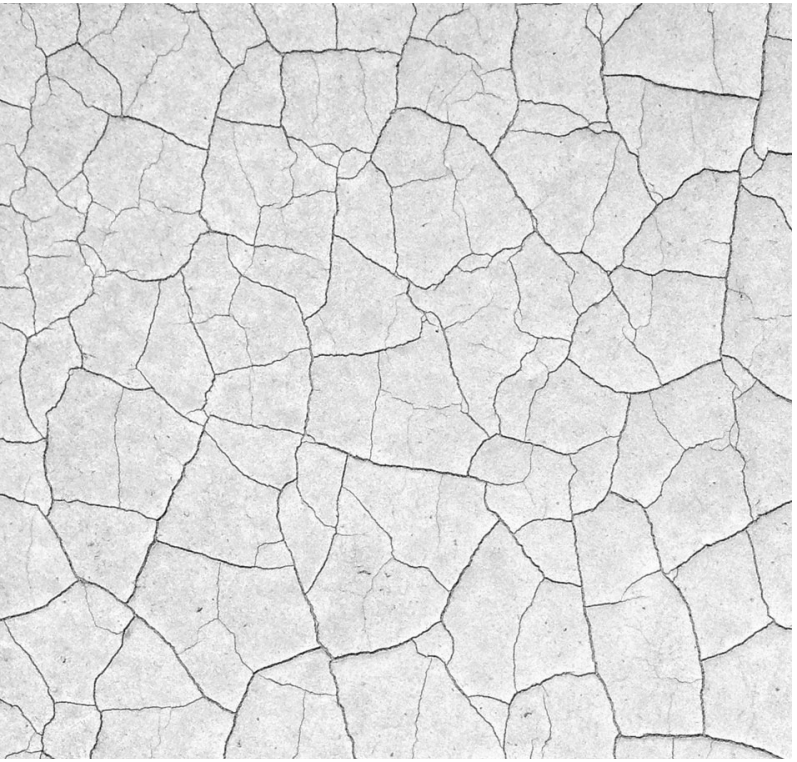
- Liigne töötamine ilma piisava ajata sotsialiseerumiseks, lõdvestumiseks
- Lähedaste, toetavate suhete puudumine
- Liigsete kohustuste võtmine ilma piisava teiste abita
- Liiga vähene magamine

Mis läbipõlemist soodustab?

Isiksusjoontega seotud faktorid

- Perfektsionistlikud tendentsid-“miski pole iial piisavalt hea“
- Pessimistlik nägemus endast ja maailmast
- Vajadus kõike kontrollida, suutmatus delegeerida
- Kõrge saavutusvajadus

Läbipõlemise tagajärjed



- Produktiivsuse dramaatiline langus
- Loovuse vähenemine
- Sagedased puudumised
- Enda heaolu ja lähisuhete halvenemine
- Terviseprobleemid, sh väljendunud meeleolu- ja ärevushäirete teke

CONFIDO

Mida teha?

CONFIDO

Tunne ära/märka
Pööra vastupidisesse suunda
Suurenda vastupidavust

Läbipõlemiseni jõudes

- Otsi kontakti ja abi teiste inimeste poolt
- Muuda enda suhtumist
- Hinda üle oma prioriteedid
- Võta lõdvestumist tõsiselt
- Leia endale tööväliseid tegevusi
- *Unplug*
- Ole organiseeritud
- Ole teadlik
- Tee vahet, millal on probleem sinus, millal neis
- Treeni regulaarselt
- Söö tervislikult

Tööandjana

- ENNETA
- Märka
- Aita leida lahendusi

CONFIDO

Tänan!