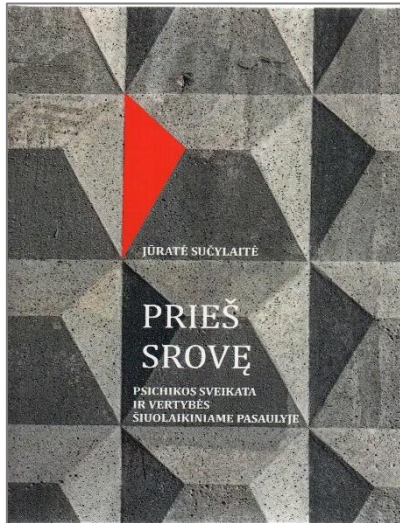


## Profesinis perdegimas – kaip su juo kovoti?

Pokalbis su psichoterapeute **Jūrate Sučylaite**



*Pastaraisiais metais psichinei visuomenės sveikatai skiriamas didelis dėmesys. Susirūpinti dvasine savijauta svarbu ypač dabar, užklupus COVID-19 pandemijai, kuri vienokiu ar kitokiu būdu palietė visus visuomenės narius. Jūs neseniai išleidote monografiją „Prieš srovę. Psichikos sveikata ir vertybės šiuolaikiniame pasaulyje“ (Klaipėdos universiteto leidykla, 2021), kurioje išsamiai apžvelgiate šiuolaikinį žmogų ištikusią krizę – negebėjimą jaukiai jaustis susvetimėjusioje aplinkoje, nors, paradoksalu, kaip niekad plačiai viešinamas asmeninis gyvenimas įvairiose medijose. Šis pasimetimas globaliame pasaulyje asmenybei kelia daugybę klausimų – kas yra tikrosios vertybės, kaip parodyti savo jausmus, kaip nubrėžti savo privataus gyvenimo ribas, kaip rasti aukso vidurį tarp karjeros ir asmeninių interesų.*

Rašydama knygą norėjau išprovokuoti pokalbius vertybių klausimais. Aš pati daug ko nebesuprantu. Esu laiminga, kad į mano moksleiviškų metų nuotraukas pateko vienas kitas mokykloje apsilankęs Lietuvoje žinomas žmogus. Dabar į mokyklą leidžiama pakviesti Europoje ar net pasaulyje žinomą žmogų, leidžiama mokiniam su juo bendrauti, bet prašoma vaikus fotografuoti taip, kad matytųsi tik jų nugaros. Kai kuriose TV laidose rodomi labai privatūs degradavusių žmonių gyvenimai. Tarp jų daug sergančių psichikos sutrikimais. Vienu atveju reikalaujama gerbti privatumą, o kitu atveju – ne. Kodėl? Nusizudo koks žinomas žmogus, apie tai kalbama plačiai visose medijose. To viešinimo rezultatas – šiek tiek pakylanti į viršų savižudybių kreivė. Žiniasklaida ieško sensacijų, reikia tiražų, reikia turėti pajamų, pagaliau – tiesa turi būti sakoma. Kitas klausimas, **kaip** sakyti tiesą, kaip neatimti iš problemų gniuždomo žmogaus tikėjimo gyvenimo prasme. Dažnai atrodo, kad šie klausimai niekam nebeįdomūs. O jei kažkur blyksteli gyvesnė diskusija, ji prapuola informacijos gausoje. Europos kultūra susieta su krikščionyste, kuri neleidžia klaidžioti vertybių pasaulyje, kreipia mūsų dėmesį Dešimties Dievo Įsakymų link. Jeigu žmogus visą savo gyvenimą pašvęs karjerai, tai nieko blogo – svarbu, kad dėl to nekenktėtų artimi žmonės: šeimos nariai, bendradarbiai. Širdis plaka pagal dėsnį: viskas arba nieko, taip pat ir su jausmais, arba mylime, arba nemylime, rūpinamės arba apleidžiame. Ne taip jau lengva visiems dalinti savo laiką, ne taip jau lengva stovėti aukso viduryje, kuriame esi labiausiai teisingas, mažiausiai kitus nuvylęs, mažiausiai pavargęs. Dabar išleidžiama daug psichologinės pagalbos sau knygų, aš siūlau daugiau skaityti grožinės literatūros.

*Jūs esate ne tik teoretikė, bet ir praktikė, dirbate su psichologinių problemų turinčiais žmonėmis, tad puikiai jaučiate, kas labiausiai kankina šiuolaikinį žmogų.*

Labiausiai kankina nerimas ir depresijos. Tai provokuoja baimė netekti darbo arba reali bedarbystė, didžiuliai darbo krūviai, susvetimėjimas, žema savivertė.

*Kas, jūsų manymu, labiausiai griaua psichinę sveikatą? Iš kokių požymių galima suprasti, kad jau reikėtų susirūpinti, kad tai jau ne tiesiog nuovargis, prasta nuotaika.*

Žmogus turi turėti energijos ne tik darbui, jam reikalinga ir žaismės energija. Jos turėdami mes puošiame savo namus, einame pažintiniais miško takais, vakarą leidžiame teatre, skaitome knygą, pakeliame akis į dangų ir

pastebime įdomias debesų figūras. Kai prarandame žaismingumą, kai pradėdame gyventi kaip užprogramuoti kompiuteriai, jau negerai. Normalų fiziologinį nuovargį žmogus jaučia neilgai. Iš ekskursijos vėlai grįžo, naktį neužteko miego, kitą naktį išsimiegojo, ir jau viskas gerai. Jei nuovargis, energijos stoka tęsiasi dvi savaites, jei jų metu žmogaus nebedomina tie dalykai, kurie jį domino anksčiau, kalbame apie depresiją. Mes užjaučiame sergantį žmogų, bet kol jis dar neserga, tik pasiskundžia simptomais, atsiradusiais dėl per didelio darbo krūvio, jį kaltiname nemokėjimu gyventi.

*Kalbėdami apie psichinę sveikatą dažnai vartojame sąvokas „perdegimo sindromas“, „profesinis perdegimas“. Jis ištinka įvairių profesijų žmones, o ypač – medicinos darbuotojus. Ar tai tiesiog lengvas negalavimas, ar tai liga?*

Tai jau liga. Žmogų vargina nemiga, daug kūno skausmų, jis nebesugeba palaikyti normalių santykių su kitais žmonėmis, daro daug klaidų.

*Kokios priežastys sukelia perdegimo sindromą?*

Perdegimo sindromo priežastys – dideli darbo krūviai, po kurių žmogus normaliai neišsimiega, nepailsi. Ilgos darbo valandos, kai nebelieka laiko šeimai, su darbu nesusijusiems pomėgiams. Nematymas darbo prasmės – dar viena priežastis. Prasmės pojūtis prarandamas, kai apima didžiulis nuovargis, atsiradęs dėl poilsui neskiriamų valandų arba dėl nepakankamai tvirto profesinės tapatybės jausmo, savo pasirinkimo įsisąmoninimo. Klausydami žmonių gyvenimo ir ligos istorijų, mes naudojame save kaip instrumentą. Pacientų emocijas tą instrumentą gali išderinti, net padaryti jį nebetinkamą naudoti, o kad taip nenuitektų, reikia pažinti save patį, atpažinti kylančius, dialogui nenaudingus savo paties jausmus, juos suvaldyti, transformuoti. Klausantis paciento, reikia skaityti ir jo vidinius virpesius, ir savuosius. Tai ypač aktualu psichologams, socialiniams darbuotojams, negalę sukeliančių ligų gydytojams ir slaugytojams

*Nustatyta, kad perdegimo sindromas nėra vien psichinės sveikatos sutrikimas, tai ir kūno veiklos negalavimas. Kaip tai susiję? Kaip kūnas reaguoja į nusivylimo, menkos savivertės, nevilties, neįgyvendintų tikslų jausmus?*

Žmogaus smegenys valdo viską, perduodamos informaciją neuroimpulsų ir neuronų jungtyse esančiais neuromediatoriais. Teigiamus jausmus žmogui nesunku išgyventi, o neigiamus sunku, tad smegenys išsprendžia problemą, neigiamą išgyvenimą konvertuoja į fizinį skausmą.

*Kaip kovoti su perdegimo sindromu? Ar tai vieno žmogaus problema, o gal aplinkos, kolektyvo?*

Pirmiausia tai kultūros problema. Nusisukimas nuo žmogaus vidinio pasaulio, jo ignoravimas nieko gero nežada. Dar ekonominiai dalykai, emigracijos pasekmės. Dabar nuolat girdime, kad nėra kam dirbti. Ignoruojamas poilsis.

*Kaip vienas iš terapijos būdų, siekiant įveikti perdegimo sindromą, yra laikoma kūrybinė veikla. Jūs jau ne vienerius metus organizuojate edukacines terapijos grupes. Pasidalykite savo kaip psichoterapeutės patyrimu šioje srityje.*

Kūrybinė veikla visada yra šokia tokia terapija, nes kurdamas žmogus jaučia prasmę. Meninės kūrybos metu žmogus pajunta katarsį, dėl to mažėja emocinė įtampa, meninės kūrybos, ypač literatūrinės kūrybos metu, žmogus geriau suvokia save patį. Tikros terapijos metu vis dėlto yra terapeutas, kuris žino, kokios paciento silpnosios ir kokios stipriosios savybės, ko reikėtų siekti, kad atsirastų asmenybės pokyčių. Esminis poezijos terapijos dalykas – ne kūrybinė veikla, o autentiško atsivėrimo ir autentiško prakalbėjimo siekimas. Prakalbėjęs žmogus

išgirsta save patį, prasiplečia sąmonės laukas. Be to, žmogus turi jautrius klausytojus, terapeutą. Rašymo užduočių atlikimas lengvina prakalbėjimą. Edukacinė poezijos terapija skirta praktiškai sveikiems žmonėms. Žmonės pirmiausia vertina tai, kad terapijos metu jie sustojo, rado laiko sau.

*Egzistuoja net rekomenduotinių knygų sąrašai esant įvairiems emociniams sveikatos sutrikimams. Ar tikrai galima paskirti konkretų kūrinį konkrečiam žmogui jo emocinei būsenai pagerinti? Ar knyga geriau už tabletę?*

Sąrašai egzistuoja, o kiekvienas žmogus individualus. Galime iki pamėlynavimo ginčytis, ar Balio Sruogos „Dievų miškas“ terapinė knyga. Vieni terapijoje nori atsipalaiduoti, ieško malonumų, kiti – suprasti ir spręsti problemas. Vienus šokiruoja, kad „Dievų miškas“ pavadinamas terapine knyga, o yra jaunuolių, sakančių, kad akys atsivėrė ir jie visai kitaip pradėjo vertinti gyvenimą perskaitę šią knygą. Neliko depresijos. Galima konkretų kūrinį rekomenduoti konkrečiam žmogui – iš tiesų skaitymas yra terapija, kai knygos subjektas sprendžia tą pačią problemą, kokią tu sprendi ir negali išspręsti. Atrandi drąsiau už tave veikiantį subjektą, naują požiūrį.

*Kaip žmogus gali padėti pats sau, pajutęs pirmuosius perdegimo sindromo ženklus?*

Žmogus gali sau padėti, kol dar yra tik nuovargis, padidėjęs dirglumas, pasireiškia lengvos depresijos požymių. Galbūt reikia keisti darbą. Gali padėti joga, progresyviojo raumenų atpalaidavimo treniruotės, *mindfulness* (įsisąmoninimas).

*Dėkojame už pokalbį. Palinkėkime sau ir kitiems vidinės darnos, mokėjimo pažinti save, laiku sustabdyti mus įsukusį kasdienybės ratą ir paskaityti gerą knygą.*

*Kalbino Teresė Gužauskienė*