

Ertu komin(n) í þrot

Linda Bára Lýðsdóttir
sálfræðingur, sviðstjóri hjá Virk



- VIRK starfsendurhæfingsjóður aðstoðar einstaklinga sem geta ekki sinnt starfi vegna heilsuþrest, við að komast aftur á vinnumarkaðinn
- Á milli 70 – 80% einstaklinga sem leita til VIRK eru með geðræn- og/eða stoðkerfirsvandamál
- Í OECD löndum eru geðræn veikindi aðal orsök fjarvista í vinnu

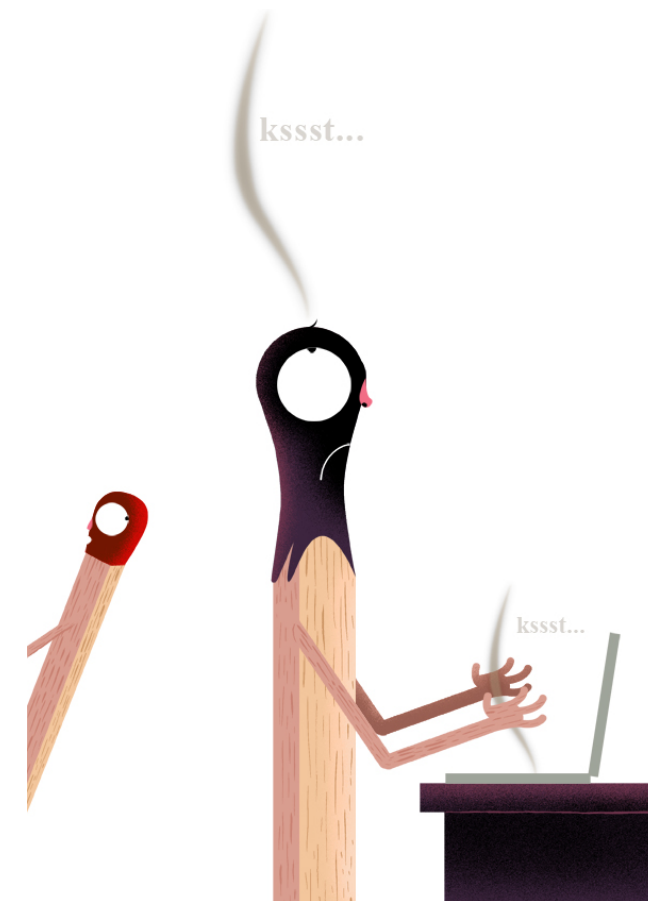
- Almennt er talað um kulnun þegar verið að að ræða um streitutengd einkenni sem valda því að einstaklingar fara í þrot og þurfa að taka sér veikindaleyfi
- En hvað er eiginlega kulnun?

Kulnun

- Er ekki skilgreind sem sjúkdómur – ekki til klínísk greining á Íslandi
- Mismunandi nálganir eftir löndum; Holland (overspannenheid), Svíþjóð (utmattningssyndrom)
- Mismunandi nálganir eftir fagstéttum: klínískir sálfræðingar, vinnusálfræðingar
- Geðrænt vandamál (sípreyta, kulnun, örmögnun, þunglyndi eða aðlögunarröskun)?
- Vinnutengt vandamál?

En hvað er kulnun?

- Kulnun er alvarlegt langtíma neikvætt ástand hjá einstaklingi sem er tilkomið vegna viðvarandi streitu tengdri vinnu og samanstendur af tilfinningalegri örmögnun, mikilli líkamlegri þreytu og vitsmunalegri stignun (Shirom og Melamed, 2006).
- Nýrri rannsóknir hafa bent á að viðvarandi streita getur tengst öðrum aðstæðum en vinnu!



Nokkrar sögulegar staðreyndir:

- Fyrstu rannsóknir á kulnun voru gerðar af klínískum sálfræðingum
- Herbert J. Freudenberger sálfræðingur (Staff Burnout, 1974):
 - Lýsti eigin reynslu
 - Taldi kulnun samanstanda af líkamlegri þreytu, tilfinningalegri örmögnun og skort á hvata
 - Taldi að einstaklingar sem vinna of mikið, of lengi, af mikilli ákefð eða þeir sem hafa mikla þörf fyrir að gefa af sér væri í áhættu fyrir kulnun

Nokkrar sögulegar staðreyndir:

- Félagssálfræðingar fengu áhuga á kulnun
- Maslach C. félagssálfræðingur (The truth about burnout, 1997):
 - Rannsakaði starfsmenn í þjónustu og menntunarstörfum
 - Taldi að starfsaðstæður eins og skortur á úrræðum og neikvæð endurgjöf skipta máli
 - Þróaði Maslach Burnout Inventory (MBI)
- Í kjölfarið fóru vinnusálfræðingar að vera áberandi
 - Athyglin beindist að vinnunni: viðhorf til vinnu, vinnutengdri hegðun, vinnutengdri streitu og áhrifa frá vinnuumhverfinu

Í dag eru kulnun viðfangsefni bæði vinnusálfræðinga og klínískra sérfræðinga en mismunandi nálganir torvelda alla umræðu

Einkenni kulnunar (Maslach)

- *Tilfinningaleg örmögnun* (exhaustion): Óeðlileg og hamlandi þreyta, lítið úthald, engin orka eftir, einstaklingur fer í þrot, tilfinningaleg flatneskja, einstaklingur hefur lítið að bjóða öðrum, lítið frumkvæði
- *Hlutgerving/bölsýni* (cynicism): Neikvæð viðhorf gangvart samstarfsfélögum og vinnunar, pirringur, tortryggni gagnvart einlægni og heiðarleika annarra, hæðni, skortur á hugsjón, einangrun
- *Dvínandi persónulegur árangur* (inefficacy): Neikvætt mat á eigin getu, óánægja með eigin árangur í starfi, erfiðleikar við að takast á við vandamál, slakari árangur

Tilfinningaleg örmögnun

- Helstu einkenni kulnunar eru tilfinningaleg örmögnun
- Skiptar skoðanir um hin tvö stigin – sumir telja þau ekki eins algeng, vera minniháttar einkenni og því óþarfi að rannsaka
- Getum vangreint vandamálið ef hin tvö einkenni eru ekki tekin með
- Er örmögnun einkenni streitu eða er um þunglyndi að ræða?

Tengsl kulnunar og þunglyndis

- Kulnun tengist gleðileysi sem er eitt af frumeinkennum þunglyndis
- Fjölmargar rannsóknir hafa þó ekki getað staðfest að um sama fyrirbæri sé að ræða
- Kulnun tengist starfumhverfi eða öðru steituveldandi umhverfi einstaklings öfugt við þunglyndi sem er óðháð aðstæðum

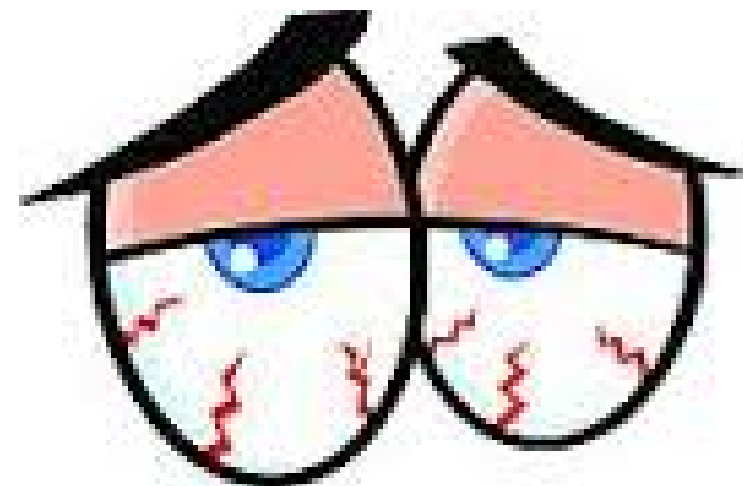


Önnur streitutengd einkenni

- Vitrænar truflanir með minnistrufnunum
- Skert einbeiting mjög áberandi
- Svefntruflanir
- Viðkvæmni fyrir hávaða og áreiti
- Lækkað álagsþol
- Ýmis hamlandi líkamleg einkenni: stoðkerfisverkir, höfuðverkir, hjartsláttaróþægindi, meltingartruflanir, svimi og fl.

Samspil kulnunar og heilsu

- Flókið samspil á milli kulnunar og heilsu
- Slæm heilsa ýtir undir kulnun
- Kulnun ýtir undir hrakandi heilsu
- Tengsl á milli kulnunar og misnotkunar á lyfjum og áfengi
- Tengsl milli kulnunar og óútskýrða verkja og stoðkerfisvandamála



Algengi kulnunar

- Holland og Svíþjóð: 13% starfandi einstaklinga upplifir kulnun
- Belgía: 8% starfandi einstaklinga upplifir kulnun
- Svíðþjóð: 13% starfandi einstaklingar upplifir kulnun

- Mismikið eftir stéttum
- Algengast í kennarastéttinni

Kynjamunur

- Konur eru meira frá vegna kulnunar og vinnutengdra streitu
- Kynjamunur kemur ekki fram í öllum rannsóknum
- Margt sem bendir til þess að ýmislegt á vinnustöðum þar sem konur eru í meirihluta ýtir frekar undir kulnun

- Rannsóknir benda til þess að konur eigi frekar við tilfinningalega örmögnun að stríða en karlar greinast frekar með einkenni bölsýnar (Purvanova og Muros, 2010)

Hvað orsakar kulnun?

- Einstaklingsbundnir þættir: Hugsjón, fullkomnunarárátta, ósveigjanleiki, lífstíll, skortur á hæfni til að takast á við streitu: einkennandi fyrir þá sem eru með neikvæða lífeynslu, fyrri saga um þunglyndi og/eða kvíða
- Nýrri rannsóknir beina athygli að starfsumhverfinu
- Niðurstöður benda til þess að visst ójafnvægi myndast hjá einstaklinginum í starfsumhverfi sínu og leiðir það til streitu

Skoðum starfsumhverfið

- **Vinnuálag:** Tímabundið álag er í lagi en í viðvarandi álagi nær líkaminn ekki að jafna sig
- **Stjórn á aðstæðum:** Ef okkur finnst við ekki hafa stjórn á aðstæðum þá aukast líkur á kulnun
- **Umbun:** Skortur á umbun og viðurkenningu eykur líkur á kulnun þar sem það gerir lítið úr bæði starfi og starfsmanni
- **Vinnusamfélagið:** Ef skortur er á trausti og stuðningi í starfsumhverfi og átök eru algeng þá aukast líkur á kulnun
- **Sanngirni:** Ef einstaklingur upplifir ekki sanngirni og réttlæti á vinnustað þá upplifir hann það sem vanvirðingu
- **Gildi:** Hefur starfið jákvæða merkingu fyrir einstaklinginn – skiptir starfið máli?

Hvað er til ráða?

Fyrirbyggjandi nálgun

- Skoða vinnuumhverfið og breyta því
- Stjórnun skiptir miklu máli

Meðferð:

- Draga úr öllu álagi og kvöðum: ef tímabundið mikið að gera í vinnu þá draga úr álagi annars staðar
- Breyta vinnufyrirkomulagi
- Taka sér tímabundið veikindafrí – hvíld
- Hreyfing
- Góður svefn
- Auka félagslega gefandi samskipti
- HAM, slökun, mindfulness?





Takk fyrir