**KOMENTARAS ŽINIASKLAIDAI**

2025 m. gruodžio 19 d.

*Agnė Jonaitytė-Karalienė*

*ILTE personalo departamento direktorė*

**Agnė Jonaitytė-Karalienė: Perdegimas ar tiesiog nuovargis? Kaip atpažinti ir spręsti šią problemą metų pabaigoje**

Artėjant metų pabaigai, vis dažniau tenka išgirsti apie patiriamą darbuotojų perdegimą. Kaip spręsti šią problemą – patarimų apstu, tačiau ar tikrai ši būsena yra tikrasis perdegimas, ar tiesiog padidėjęs darbo krūvis – dažnai painiojama. Pasaulinė sveikatos organizacija perdegimą apibrėžia kaip išskirtinai „darbinį fenomeną“, chronišką, nesuvaldomą darbe patiriamą stresą, kuris patiriamas dėl išsekimo, padidėjusio psichologinio atsiskyrimo ir mažėjančio darbinio efektyvumo. Medicininiu požiūriu tai nėra liga, tačiau tai veiksnys, darantis įtaką žmogaus sveikatai.

2025 metų Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis, tokią būseną patiria apie 50 proc. vakarų pasaulio darbuotojų, tad šis skaičius rodo, kad situacija organizacijose reikalauja daugiau dėmesio. „Mental health UK“ atlikta analizė rodo, kad nors perdegimas ir siejamas su darbine aplinka, žmonės taip pat dažnai įvardija ir kitus perdegimą skatinančius veiksnius. Tai gali būti augantys pragyvenimo kaštai bei keliami aukšti lūkesčiai. Pastarieji ypač ryškūs moterų tarpe, kai po darbo joms tenka prisiimti ir daugybę šeiminių įsipareigojimų.

**Perdegimo priežastys ir požymiai**

Perdegimą gali lemti painūs ir neišpildomi lūkesčiai, kai darbo aplinkoje nėra aiškiai apibrėžiama, ko tikimasi iš darbuotojo. Nesuteikiami reikalingi resursai, o kartais išankstinės nuostatos, kad vadovo lūkesčių vis tiek nepavyks pateisinti, nes pastangos visada laikomos nepakankamomis.

Prie perdegimo taip pat prisideda vertybiniai neatitikimai, kai organizacijos kultūra kertasi su asmens vertybėmis ir požiūriu į gyvenimą. Svarbų vaidmenį atlieka ir socialiniai veiksniai – izoliacija komandoje, pašaipos ar nuolatinis jausmas, kad nepriklausai kolektyvui. Ne mažiau reikšmingos ir gyvenimo aplinkybės, kai vienu metu susikerta keli didelį krūvį keliantys veiksniai, pavyzdžiui, intensyvus darbas ir būtinybė slaugyti šeimos narį.

Galiausiai, perdegimą dažnai skatina perfekcionizmas ir įsitikinimas, kad darbą privalu atlikti nepriekaištingai. Neretai pabrėžiama, jog būtent į perfekcionizmą linkę žmonės perdegimą patiria dažniau, o atsistatymas gali trukti net iki metų.

Perdegimo požymiai pasireiškia keliose srityse. Fiziniai signalai dažniausiai siejami su nuolatiniu nuovargiu, miego sutrikimais ir įvairiais kūno skausmais. Emocinėje srityje išryškėja išsekimas, tuštumos jausmas, cinizmas ir atsiskyrimas nuo kitų. Žmogaus elgesio požiūriu **–** tai gali pasireikšti atsakomybės vengimu, izoliacija, atidėliojimu ar žalingais įpročiais, o kognityviniu aspektu – sumažėjusia koncentracija, produktyvumu, prastėjančia atmintimi.

Skaitant šiuos simptomus, daugelis gali pritaikyti bent keletą sau, tačiau ypač svarbu atkreipti dėmesį, jei jaučiamas „tuštumos jausmas“, cinizmas ar atsiskyrimas. Kitus požymius turime sąmoningai stebėti ir suprasti, kada laikas atstatyti resursus, kol perdegimas netapo viską apimančia būsena.

**Kada išgyvename tikrąjį perdegimą?**

Grįžtant prie kalėdinio laikotarpio, įdomu tai, kad netgi mokslinėje literatūroje yra terminas „kalėdinis perdegimas“. Kai kur tai vadinama „šventiniu nuovargiu“, kuris kyla dėl per didelio kiekio įsipareigojimų: švęsti šventes su draugais, suspėti susitikti su kolegomis, buvusiais kolegomis, giminaičiais ir pan. Taip pat, didelę įtaką pervargimui daro augančios išlaidos ir laiko stoka viską suspėti.

Jeigu tikrąjį perdegimą vertintumėme pagal apibrėžimą, jį sukelia ilgalaikis stresas, o kalėdinis laikotarpis trunka neilgai. Jis pasibaigia ir mes sausį vėl grįžtame į mums įprastą gyvenimo ritmą. Visgi, jei žmogus ir taip jau kurį laiką gyvena įtampoje – šventinis šurmulys tik paaštrina sudėtingą situaciją.

**Ką daryti, kad išvengtume perdegimo?**

Siekiant tiek per Kalėdas, tiek ir įprastu laikotarpiu neperdegti bei išlaikyti gerą emocinę savijautą, svarbu praktikuoti keletą dalykų.

Pirmiausia – atpažinti esamą situaciją. Svarbu mokėti pastebėti perdegimo požymius ir juos sau įvardyti. Jei dirbate aplinkoje, kurioje jaučiate, kad vadovo ar organizacijos keliami lūkesčiai atrodo nepasiekiami, verta nuoširdžiai paklausti savęs, ar prasminga ir toliau bandyti juos atliepti bet kokia kaina. Panašiai ir prieš šventes – pravartu įsivardinti, ką iš tiesų bandote padaryti siekdami visur suspėti ir visur dalyvauti. Perdegimas dažnai susijęs su ribų nebuvimu, todėl tiek kasdienybėje, tiek šventiniu laikotarpiu svarbu mokėti jas brėžti ir kai kuriems dalykams pasakyti „ne“.

Kitas svarbus žingsnis – veikti priešingai, nei diktuoja stresas. Užuot ignoravus nuovargį, verta nedelsiant imtis veiksmų, mažinančių jo pasekmes: skirti laiko poilsiui, pasirūpinti visaverte mityba, kokybišku miegu, ieškoti artimųjų palaikymo. Net ir šventiniu laikotarpiu naudinga išlaikyti tam tikrą rutiną, kuri padėtų neišbalansuoti kasdienio ritmo.

Galiausiai, svarbu nuosekliai stiprinti savo atsparumą. Tai apima asmeninių prioritetų apmąstymą ir gebėjimą pasakyti „ne“ tiek darbams, tiek veikloms už darbo ribų. Kur kas svarbiau ryšių su svarbiais žmonėmis puoselėjimas bei sveikas gyvenimo būdas. Šie įpročiai ilgalaikėje perspektyvoje padeda geriau susidoroti su krūviu ir sumažina perdegimo riziką.

Tad visose organizacijose svarbu dirbti su prioritetais. Formuluoti užduotis, kurios yra įveikiamos, kelti adekvačius lūkesčius, nuolat domėtis užduočių įgyvendinimo procesu, kad jos „nesukristų“ į paskutinį metų mėnesį, kai staiga atsimename, kad neįgyvendinome metinių tikslų.

Gyvename didelio nerimo laikais, tad susitelkimas į šiltas, bendrumo, jaukumo akimirkas, gali būti tikrasis šventinio laikotarpio malonumas.