

“Grāmata uzrakstīta interesanti un viegli. Attēli ļoti palīdz uz-
tvert informāciju, nodaļu kopsavilkumi ir vērtīgs veids, lai izceltu
būtiskāko. Svarīgi, ka grāmatā ir ietverts gan individuālais, gan
organizācijas līmenis, tādējādi tā palīdzēs rast atbildes, ko darīt kat-
ram lasītājam individuāli vai veicot pārmaiņas organizācijā. Sevišķi
aktuālas tēmas organizācijas kontekstā šķita labbūtība un vēršanās
pret dažāda veida vardarbību darbavietā. Lasītājam draudzīgā veidā
izskaidrota shēmu terapijas pieeja.”

Katrīna Ošleja, uzņēmēja, līderības trenere, psihoterapeite

“Kāpēc pat centīgākajiem un apzinīgākajiem no mums pie-
nāk brīdis, kad gribasspēks un “saņemšanās” darbā vairs nepalīdz?
Kurā brīdī strādāt vairāk nozīmē strādāt sliktāk? Kas ir neveselīgā
pacietība, iemācītā bezpalīdzība vai presentisms, un kā tie saistīti
ar izdegšanu? Kā visu atpazīt, un ko ar to iesākt? Vai pret izdegšanu
var palīdzēt stress?

Tieši, reizēm pat nesaudzīgi, tomēr saprotami, noderīgi un iedro-
šinoši par izdegšanu un atkopšanos no tās. Daudz atsauču uz inte-
resantiem pētījumiem, noderīgi instrumenti izdegšanas diagnosti-
kai un labbūtības veicināšanai.

Grāmatā atradīsi ieteikumus, kā sevi no izdegšanas pasargāt,
un atgādinājumu, ka atpūta nav greznība vai izlaidība, bet tā nav
arī burvju nūjiņa, kas ar vienu mājienu atrisina visus izaicinājumus
dzīvē un darbā.”

**Valdis Melderis, komunikācijas pasniedzējs, TV un radio
personība, pasākumu vadītājs**

“Esmu pārliecināta, ka šī grāmata ir lieliska karte gan uzņēmumu vadītājiem, personāla speciālistiem, gan katram darbiniekam ceļā uz savu ideālo darbu, darbavietu, komandu un uzņēmumu. Te katrs atradīs sevi, savus “tarakānus” un veidus, kā sabalansēt dzīvi, kā iemācīties labāk rūpēties par savu un apkārtējo cilvēku labbūtību.

Grāmatā ir daudz praktisku uzdevumu, ar kuru palīdzību lasītājs spēs uzlabot ne tikai profesionālo sniegumu, bet izprast un piepildīt arī personiskās dzīves vajadzības un veikt pozitīvas, reizēm jau sen nepieciešamās izmaiņas. Šī būs viena no tām grāmatām, kuru vispirms izlasīt no vāka līdz vākam un tad ik pa brīdim atšķirt kādu nodaļu, kas atkal un atkal iedos atbildes uz jautājumiem un ierosmi jaunas situācijas atpazīšanai un risināšanai.”

Solvita Kabakova, foruma “Līdere” dibinātāja

MARIJA ĀBELTIŅA

PROFESIONĀLĀ
IZDEGŠANA

**PAMANĪT UN NOVĒRST IZDEGŠANU,
ATGŪT DARBA EFEKTIVĪTĀTI
UN DZĪVESPRIEKU**



ZVAIGZNE ABC

158(035)

Ab 370

Grāmatas vāka, dizaina un ilustrāciju autors *Aigars Truhins*
Grāmatas 4. vākam izmantotās fotogrāfijas autors *Al Lapkovsky*

Šis ir ar autortiesībām aizsargāts darbs.

Darba reproducēšana vai jebkāda cita neatļauta izmantošana ir autortiesību pārkāpums.

Par autortiesību pārkāpšanu ir paredzēta atbildība Krimināllikuma 148. pantā.

© Marija Ābeltiņa, 2023

© Izdevums, literārā apdare, mākslinieciskais noformējums,

Apgāds Zvaigzne ABC, 2023

ISBN 978-9934-31-680-7

SATURS

IEVADS	9
Vai jums tā ir gadījies?	9
Kāds ir grāmatas mērķis?	11
Kas es esmu?	12
Kādēļ izlēmu rakstīt par profesionālo izdegšanu?	14
Kā es izdegu vairākas reizes jeb #tutačuesipsihologs	16
1. NODAĻA. PROFESIONĀLĀ IZDEGŠANA – ZAUDĒJUMU CEĻŠ	19
Pazīmes	22
Aktualitāte	26
Skaitļi	28
Iemesli	29
NODAĻAS KOPSAVILKUMS	31
2. NODAĻA. DEDZINOŠĀ JEB EMOCIONĀLI TOKSISKA DARBA VIDE	35
TOKSISKA VIDE – KĀ TO SAPRAST?	37
Neadkvāta darba slodze	40
Pozitīvās atgriezeniskās saites trūkums	43
Pozitīvo attiecību trūkums	46
Netaisnīgums	47
Kontroles trūkums	48
Vērtību nesakrītība	49
Emocionāli smags darba saturs	50
Kaitīgs darba laiks	52

KO DARĪT?	53
Ko darīt, ja esat vadītājs?	55
Ar ko sākt? Pētīt, jautāt, risināt	58
Vingrinājums “Izdeģšanas luksofors”	62
Vingrinājums “Kā tev iet?”	65
Vingrinājums “Kas notiek ar atzinību?”.....	65
Izmantot to, kas ir pieejams.	67
Vingrinājums “Pamani “darba darinātājus””	71
Cilvēkprasmju mācīšanās vadītāju vidū	72
Vingrinājums “Viena uzslava dienā”	76
Vingrinājums “Saruna ar izdeģušo kolēģi”.....	77
Veselīga darba klimata un kultūras veidošana	78
Vingrinājums “Labbūtības vēstneši”	83
Sistēmiskie risinājumi	84
Vingrinājums “Labo pārmaiņu prāta vētra”	90
Ko darīt, ja esat darbinieks?	92
Vingrinājums “Produktivitātes novērošana”	94
Vingrinājums “Asertīva vajadzību paušana”	97
NODAĻAS KOPSAVILKUMS	100

3. NODAĻA. VADĪTĀJS KĀ ĻAUNPRĀTĪGS DEDZINĀTĀJS.....105

VADĪTĀJS KĀ ĻAUNPRĀTĪGS DEDZINĀTĀJS – KĀ TO SAPRAST?	108
KO DARĪT?	115
Vardarbības varbūtības minimizēšana. Politikas izveidošana un treniņi tās izpratnei un īstenošanai	117
Situācijas uzraudzīšana un sūdzību izskatīšana	119
Risināšana. Konsultēšana un terapija.....	121
KO DARĪT, JA ESAT VADĪTĀJS?	123
Vingrinājums “Pretvardarbības mēnesis”	126
Vingrinājums “Uzvedības eksperiments”.....	127
KO DARĪT, JA ESAT DARBINIEKS?	128
Vingrinājums “Asertīvās robežas”.....	131
Vingrinājums “Es nebaumošu!”	132
NODAĻAS KOPSAVILKUMS	135

4. NODAĻA. PAŠAIZDEDZINĀŠANĀS JEB EMOCIONĀLI TOKSISKI IERADUMI	137
FANĀTISKI IZDEGUŠIE – KĀ TO SAPRAST?	149
KO DARĪT?	158
Ko darīt, ja esat fanātisks darbinieks?	159
Pazīsti savu ienaidnieku	159
Vingrinājums “Iepazīsties ar savu iekšējo prasīgumu”	160
Vingrinājums “Iepazīsties ar savu paškritiku”	162
Attīstīt funkcionālas, veselīgas reakcijas uz savu iekšējo pasauli	163
Vingrinājums “Līdzjūtības pauze”	163
Vingrinājums “Labs vadītājs pats sev”	165
Prasme atteikt	166
Vingrinājums “Asertīvs atteikums”	167
Vingrinājums “Noguruma termometrs”	169
Vingrinājums “Krāsainais plānotājs”	170
Ko darīt, ja esat vadītājs fanātiskam darbiniekam?	172
NEIZAICINĀTI JEB NOSLĪKUŠI RUTĪNĀ – KĀ TO SAPRAST?	173
KO DARĪT?	184
Ko darīt, ja esat neizaicināts darbinieks?	189
Vingrinājums “Brīnumjautājumi”	189
Vingrinājums “Izvairīšanās zem lupas”	191
Vingrinājums “Izpēti savu garlaicību”	192
Vingrinājums “Piešķir nozīmi”	194
Vingrinājums “Dienas izaicinājums”	196
Vingrinājums “Iedvesmojošo stāstu kolekcija”	198
Ko darīt, ja esat vadītājs neizaicinātam darbiniekam?	199
PADEVUŠIES JEB IZDILUŠI – KĀ TO SAPRAST?	201
KO DARĪT?	208
Ko darīt, ja esat padevies darbinieks?	210
Vingrinājums “Kustība enerģijai”	210
Vingrinājums “Izdošanās un prieks”	212
Vingrinājums “Negatīvo domu iztiesāšana”	213

Vingrinājums “5-4-3-2-1”	218
Vingrinājums “Nopūt putekli no vaļasprieka”	219
Vingrinājums “Relaksācija”	220
Vingrinājums “Vecā draudzība nerūsē”	222
Vingrinājums “Saņem palīdzību”	223
Ko darīt, ja esat vadītājs darbiniekam, kurš ir padevis?	227
Nodaļas kopsavilkums	229
5. NODAĻA. UNIVERSĀLĀ PROFILAKSE	237
KAS MUMS VISIEM VAR PALĪDZĒT?	237
Vingrinājums “Mēnesis bez alkohola”	243
KĀPĒC LABI PADOMI BIEŽI NESTRĀDĀ?	244
Vingrinājums “Dzīvesveida uzlabojumi”	252
NOBEIGUMS	253

IEVADS

Man agrāk nepatika lasīt ievadus un priekšvārdus. Biju nepacietīgā lasītāja – paķēru no veikala plaukta svaigu grāmatu, ieelpoju galvu reibinošo tipogrāfijas krāsas smaržu, paskatījos satura radītāju un, ja patika, tad gribēju uzreiz aizgrauzties līdz serdei, līdz galvenajam saturā. Šajā procesā ievads šķita kā šķērslis, kas tikai traucē, un centos to pēc iespējas ātrāk pāršķirt.

Taču nereti sanāca tā, ka izlasīju grāmatu līdz vidum, bet visu laiku kaut kā pietrūka, un tad piepeši sapratu – ievads! Tik bieži aizlēnajiem iešūpošanās vārdiem slēpjas svarīgas izpratnes atslēgas. To var salīdzināt arī ar iesildīšanos pirms treniņa. Ikviens piekritīs, ka iesildīšanās nav lieka laika tērēšana, tā ir panākumu atslēga treniņos un sevis pasargāšana no traumām. Bet varbūt labāk to salīdzināt ar augsnes sagatavošanu pirms ziedu stādīšanas. Ja vienkārši izbērsim sēklas – pat vislabākās – uz sausas, sakaltušas augsnes, mūsu iespējas sagaidīt plaukstošus ziedus būs tuvu nullei.

Tāpēc aicināšu jūs uz kopīgu iesildīšanos jeb augsnes sagatavošanu grāmatas labākai uztverei un pielietošanai.

Vai jums tā ir gadījies?

Vai jums ir gadījies strādāt divos darbos? Esat ambiciozi un dievināt abus darbus, galva pilna ar jaunām idejām, projektiem, un jūs, nespējot pagūt visu, aizsēžaties darbā līdz vēlai stundai, jo atbildat uz e-pastiem un gatavojaties jaunajai darba dienai. Varbūt jūs bieži jūtaties vainīgi par garajām darba stundām, jo ģimene un bērni arī gaida jūsu uzmanību un rūpes. Iespējams, esat daudz dzirdējuši, ka jārūpējas par sevi, zināt arī par sporta un atpūtas nozīmi, bet neievērojat šos padomus un tieši tāpēc jūtaties vēl vairāk vainīgi?

Noguruma dēļ jūs pieļaujat kļūdas, aizmirstat kaut ko izdarīt. Nepiedodat sev šīs kļūdas. Bet varbūt jums svarīgi visu darīt nevainojami gan darbā, gan mājās – kad pusnaktī beidzot atbildēts uz e-pasta vēstulēm, cepat meitai mafinus vai cepumus ar krāsainu glazūru dārziņa pasākumam vai meistarojat ķebliņus dēlam, kurš mācās 5. klasē. Iespējams, jūs jau esat iegādājies vairākas grāmatas par laika plānošanu, taču jums joprojām ļoti trūkst laika. Ja tā, tad ŠĪ GRĀMATA IR DOMĀTA JUMS.

Bet varbūt šobrīd esat lielas birokrātiskas organizācijas darbiniece vai darbinieks un darāt visu, lai vadība jūs ievērotu, – ierosināt dažādus uzlabojumus, izsakāt viedokli sapulcēs, bet jūsu iniciatīva paliek nepamanīta? Turklāt, iespējams, organizācijā pēdējā laikā notikušas izmaiņas, un par tām uzzināt pēdējais. Priekšniecība bieži kritizē un pārlietu kontrolē, nereti neuzticas. Šī stresa dēļ jūs slikti guļat, esat zaudējis apetīti vai, gluži pretēji, esat pieņēmis svarā, pēc darba dienas nerimstaties galvā šķetināt sarunas un baumas par gaidāmajām atlaišanām jūsu organizācijā. Lai mazinātu stresu, dodaties uz sporta zāli, bet tas vairs nepalīdz, un nu jau pirms gulētiešanas jūs arvien biežāk iedzerat kādu glāzi alkohola. Ja tā, tad ŠĪ GRĀMATA IR DOMĀTA JUMS.

Vai jums ir gadījies piedzīvot situāciju, kad jūs vai beidzaties nost aiz garlaicības, bet nevarat nevienam atzīties? Jums jātaisa “darba” seja un jāizliekas, ka esat ieinteresēti. Varbūt tā jūtaties jau ilgāku laiku? Iespējams, esat vidējā līmeņa vadītāja vai vadītājs lielā privātā uzņēmumā un savā jomā strādājat jau vairākus gadu desmitus? Jūs visu pārzināt, ikdiena ir monotona un vienmuļa, bet baidāties kaut ko mainīt. Galu galā pensija vairs nav tālu. Vēlaties līdz tai “aizvilkt”, pat ja jāsakož zobi. Šī iemesla dēļ bieži jūtat aizkaitinājumu un tāpēc cenšaties pasargāt sevi no nevajadzīga stresa. Tas rada negatīvu attieksmi pret jauno darbinieku iniciatīvām. Ja būsiet godīgi pret sevi, tad pamanīsiet, ka cenšaties nepārpūlēties, regulāri nodarbojaties ar privātām lietām darba laikā, jo ir sajūta, ka varat to atļauties, esat taču priekšniece/priekšnieks. Tomēr kopumā jūtaties

nomākti un, par spīti centieniem *nestresot*, esat pastāvīgā spriedzē. Ja tā, tad ŠĪ GRĀMATA IR DOMĀTA JUMS.

Vai jums ir gadījies kā vadītājam skatīties uz saviem padotajiem un kolēģiem un redzēt, ka viņi paši izdzen sevi līdz spēku izsikumam, bet jūs nezināt, ko darīt, kā rīkoties? Jūs pat esat gatavs palīdzēt, taču, saņemot pretī lepnu “Es pats!”, atkāpjaties. Un tad kolēģis saslimst (un trīs nedēļas nav darbā) vai arī pieļauj kaudzi kļūdu, bet jums tās visas ir jālabo. Varbūt jūs esat neskaitāmas reizes teicis kolēģiem, ka ir pienācis laiks atpūsties, bet cilvēki jūsu ieteikumus ignorē. Iespējams, pamanijāt, ka ir pieaugusi darbinieku mainība un cilvēki aiziet par spīti labai algai un sociālajām garantijām. Ja tā, tad ŠĪ GRĀMATA IR DOMĀTA JUMS.

Un vēl šī grāmata var noderēt tiem, kuri vēlas strādāt efektīvi, aizrautīgi, bet bez spēku izsikuma. Tiem, kuri ir ambiciozi un vēlas baudīt sava darba augļus un rezultātus vēl dzīvi un veseli, bez sevi iznīcinošas pārstrādāšanās. Tiem, kuri vēlas palīdzēt sev vai kolēģiem pilnvērtīgi strādāt un dzīvot, gūstot prieku no procesa.

Kāds ir grāmatas mērķis?

Es šo grāmatu sauktu par motivējošu burkānu. Vēlos iedvesmot jūs mainīt savu dzīvi, proti, uzlabot dzīves kvalitāti. Zinu, ka bieži tiek ieteikts nedaudz nobiedēt publiku, lai cilvēki sakustētos un sāktu risināt problēmas. Protams, grāmatā var gadīties informācija, kas liks jums satraukties, taču kopumā es atbalstu motivēšanu caur pozitīvo. Arī ar stresu centīšos lieki nebiedēt. Es pieradu pie tiem speciālistiem, kuri stresu uzskata par neatņemamu dzīves sastāvdaļu, turklāt diezgan noderīgu, bet, protams, ar mēru. Pat labais un veselīgais pārāk lielos daudzumos var izrādīties kaitīgs. Mēs zinām, ka arī dārzeni, ja tos sāk ēst kilogramiem, vairs nav tik veselīgi.

Grāmatā atradīsiet informāciju, kā saprast, vai esat izdeguši vai arī ceļā uz izdegšanu, kādas sekas sagaidīt, ja nekas netiks mainīts, un ko darīt, lai būtu produktīvi, bet neizdegtu.

Aicinu kopā ar mani izpētīt, kā tieši notika profesionālās izdeģšanas process, kāds ir bijis ceļš uz to, lai precīzāk izvēlētos iespējamās izejas un atlabšanas veidus. Un mēs pētīsim ne tikai paši sevi, bet arī vidi, kurā ikdienā atrodamies.

Reiz es dzirdēju brīnišķīgu metaforu par marinētiem gurķiem. Mēs visi esam kā marinēti gurķi, mēs nevaram neuzņemt marinādi, kurā peldam, pat ja principiāli esam pret lauru lapām.

Palīdzības stratēģijas esmu sadalījusi pašpalīdzības paņēmienos un darbinieku atbalsta veidos, jo ļoti ceru, ka grāmatu lasīs gan darbinieki, gan viņu vadītāji, kuriem rūp, kas notiek ar viņu līdzcilvēkiem, un kuri vēlas gūt panākumus ilgtermiņā.

Vēlos piebilst, kā stāsti piemēros ir īsti, bet jebkura sakritība ar reālām personām ir nejauša. Dzīves pieredzes atspoguļotas apkopojošā veidā, un konkrēto personu dati ir mainīti, saglabājot tikai situācijas saturu. Iespējams, brīžiem var šķist, ka uzrakstīts ir tieši par jums. Tas tādēļ, ka mūsu pieredzes var būt līdzīgas. Grāmatā minētajos piemēros nav aprakstītas visas iespējamās darbavietas. Izdeģšanas vispārējie principi ir universāli, vienalga, vai jūs strādājat skolā, slimnīcā, policijā, restorānā, celtniecības uzņēmumā, bankā, IT nozarē vai radošajā industrijā. Jūs droši varat lietot šo grāmatu un tajā aprakstītos vingrinājumus.

Kas es esmu?

Es esmu *homo loquens* – runājošs cilvēks. Pirmkārt, to nosaka mana daba jeb temperaments, un, otrkārt, mana profesionālā darbība ir saistīta ar psihoterapeitiskām sarunām – esmu praktizējoša psiholoģe un KBT speciāliste^{1*}, turklāt vadu apmācības. Tā nu sanāk visu dienu runāt – ar klientiem gan individuāli, gan mazās un lielās grupās, ar draugiem, ģimeni, kolēģiem, ar suni un pašai ar sevi. Es dzīvoju vārdu, jēdzienu, domu un ideju pasaulē. Un vienmēr cenšos kaut ko saprast.

* Šī un turpmākās piezīmes grāmatatā apkopotas katras nodaļas beigās (*Red. piez.*)

Es paļaujos uz zinātni. Ar visiem tās ierobežojumiem, vispārinājumiem un nepārtrauktiem precizējumiem. Un ceru, ka šī mīlestība ir abpusēja. Zinātne ir mans informācijas siets. Šis siets atdala viedokļus no faktiem. Mūsdienās nebūt nav tik viegli atrast vērtīgu informāciju. Cerams, šajā mirklī jūs nedaudz pārsteigti domās protestējat, ka informācijas šobrīd taču ir pārpārēm. Daļēji jā, mēs dzīvojam informācijas laikmetā, bet ir labi jāzina, ko tieši mēs meklējam. Pretējā gadījumā saskarsimies ar informatīvo troksni jeb miskasti, kur nepatiesas un dzīvei nederīgas atziņas iepakotas skaistos teikumos kā spīdīgos konfekšu papīriņos. Zinātne, izmantojot informācijas kvalitātes kritērijus un rediģēšanas filtrus, izloba vērtīgu informāciju, atšķetina to no tukšiem vārdu virknējumiem, kas bieži vien pauž emocijas, aizspriedumus, minējumus, maldus un melus, nevis faktus. Zinātne ļauj paveikt neiespējamo – nelielu izrāvienu izpratnē. Galu galā pirms manis simtiem izcilu prātu domāja par izdegšanas tematu, un varbūt es varēšu nekāpt uz viņu pamanītajiem grābekļiem vai darīt to vismaz divreiz retāk. Ar atrasto informāciju, tās esenci labprāt dalos ar līdzilvēkiem – ar jums.

Es milu dzīvi un cilvēkus. Man patīk dzīves daudzveidība, atklājumi, kustība un iespēja būt kopā ar citiem cilvēkiem. Starp citu, tā pati zinātne neļauj man būt vīzdegunīgai un teikt, ka es visu zinu. Zinātne ir mana apdrošināšanās pret augstprātību, kas nogalina zinātkāri. Dabiskais pasaules izziņas mehānisms mūsos ir iestrādāts no bērnības. Bez tā dzīve apstājas un attīstība nav iespējama. Cilvēki man aizvien šķiet brīnišķīgas, dziļas, spēcīgas un vienlaikus ļoti trauslas būtnes. Un, ja man ir iespēja izraisīt dienā kaut vienu smaidu, šī diena ir nodzīvota vērtīgi.

Es augsti vērtēju godīgumu. Man būtu kauns saviem klientiem piedāvāt metodes, kas palīdzēja tikai man pašai vai trim mani draugiem. Man būtu kauns ieteikt paņēmienus, kas pēc nostāstu nostāstiem ir palīdzējuši tikai kādam. Ja konkrētā metode palīdzēja 10 %, bet 90 % palika bez palīdzības, man tā šķiet neefektīva.

Diemžēl nav tādas metodes, kas sniegtu 100 % garantiju. Arī uz zinātni balstīta palīdzība nav ideāla. Par to zinātniekus nereti lamā. Man arī sanāk dusmoties, ja ibumetīns nav palīdzējis tieši tagad un tūlīt. Bet tad mēģinu atcerēties, cik lielai daļai cilvēku tomēr palīdz zinātniski apstiprinātās metodes, un izvēlos tās. Piemēram, kognitīvi biheiviorālajai terapijai (KBT) veiksmes procents, strādājot ar panikas traucējumiem, ir 80 %². Esmu ļoti priecīga piedāvāt saviem klientiem metodes ar tik augstu veiksmes procentu, pat ja tās var šķist mazliet garlaicīgas, jo nav ārkārtīgi eksotiskas un to dēļ nav jāēd sēnes vai jāstāv uz galvas.

Kādēļ izlēmu rakstīt par profesionālo izdegšanu?

Galvenais iemesls ir cilvēki, kuri nav man vienaldzīgi. Man ir skumji, kad redzu savu draudzeni izsīkušu plēšamies vai pušu starp trim darbiem, pienākumiem mājās un sabiedriskām aktivitātēm. Ir skumji, kad klienti stāsta, ka zaudējuši savas dzīves jēgu – viņiem ir apnicis sapņu darbs. Skumji vērot, kā brīnišķīgas sievietes un vīrieši sevi nenovērtē, dusmojas uz sevi par niekiem un pat sabrūk pašos labākajos gados. Man ir skumji, kad cilvēki saslimst un nevar atgriezties profesijā, un ir skumji, kad nepiepildās sapņi. Tāpēc vienmēr esmu gribējusi palīdzēt, iedvesmot, atbalstīt. Šī vēlme mani mudināja meklēt atbildes, meklēt efektīvākos risinājumus un labākos palīdzības veidus. Turklāt zinātnes mīlestības dēļ šie meklējumi vienmēr nozīmēja pārskatīt kaudzi literatūras un dažādu metožu. Tā es gadu garumā savas prakses ietvaros esmu uzkrājusi praktiskās zināšanas, kā strādāt ar profesionālo izdegšanu. Vēlos šo pasauli padarīt mazliet labāku, dalīties ar saviem atklājumiem. Iespējams, izklausās naivi, bet tas mani iedvesmo.

Otrs iemesls ir labi vadītāji. Viņi man uzstājīgi vaicā pēc padoma: kā saprast, ka darbinieki izdeg, un kā viņiem palīdzēt? Šie aktīvie vadītāji liek man meklēt atbildes, izmēģināt arvien jaunus risinājumus. Un, protams, viņu uzvedība kontrastē ar to vadītāju,

kuri neliekas ne zinis par savu darbinieku emocionālo labklājību, ieradumiem un domāšanas veidu. Tāpēc šajā grāmatā esmu ietvērusi sadaļas par darba vides un vadītāja ietekmi uz izdegšanas procesiem. Tajās atrodami arī praktiskie padomi, un, kā jau teicu, tie ir divu veidu: ko var darīt darbinieks un kas darāms vadītājam.

Trešais iemesls ir izaicinājums, ko man sagādāja dzīve. Es pati esmu vairākas reizes izdegusi. Un trakākais, ka otrajā reizē darīju visu, kā saka psihologi, bet tas man nepalīdzēja! Nespēju nomierināties, līdz biju atradusi atbildi. Tāpēc šajā grāmatā varēsiet izlasīt izdegšanas veidu raksturojumu, kas parasti nav sastopams citās grāmatās par šo tematu.

Taču pēdējais piliens, kas mani pamudināja uzrakstīt šo grāmatu, bija fakts, ka mana 2018. gadā sieviešu forumā “Līdere” teiktā runa par izdegšanu tika skatīta vairāk nekā 90 000 reizi³. Ar šo video dalījās gan vīrieši, gan sievietes, un daudzi man rakstīja komentāros, ka es skaidri un viegli izskaidroju sarežģīto. Arī pēc savām lekcijām bieži esmu dzirdējusi cilvēkus sakām, ka caur humoru un faktu skaidrību daudzas lietas nostājas savās vietās. Var teikt, ka esmu meistars “plauktiņiem”, kuros jūs varat sakārtot savu dzīves pieredzi, jau esošās zināšanas un varbūt pielikt klāt arī kaut ko jaunu. Es nepretendēju uz galīgo patiesību, man vienkārši patīk funkcionāla pieeja, tāpēc grāmatā atradīsiet daudz praktisku ideju. Turklāt zinātne un dzīve attīstās, un, iespējams, pēc 10 gadiem mans skatījums būs mainījies, bet šibrīža svarīgākās atziņas mēģināju aprakstīt pēc labākās sirdsapziņas.

Tātad šajā grāmatā apkopāju no uzticamiem zinātniskiem avotiem iegūtu informāciju par izdegšanu. Grāmatā aplūkots, kā vide ietekmē izdegšanu un kā cilvēks pats sevi izdedzina, ir piedāvāta jauna pieeja izdegšanas jautājumam un parādītas dažādas izdegšanas trajektorijas un atbilstoši risinājumi. Grāmata ir balstīta uz manām atziņām, kas gūtas, rakstot disertāciju par izdegšanas tematiku. Centos nepārspīlēt ar zinātnisku terminoloģiju, bet arī nevēlējos padarīt visu pārāk vienkāršotu.

Kā es izdegu vairākas reizes jeb #tutačuesipsihologs

Studiju gados es apmeklēju kādu konferenci. Toreiz kāds jauks jaunietis no Igaunijas pajautāja, kur es ņemu savu neizsīkstošo enerģiju. Nedomājot atbildēju, ka ražoju to pati. Vēlāk šī doma man pašai tik ļoti iepatikās, ka no joka tā kļuva par manu moto, kuram es no sirds noticēju.

Tam bija savi pozitīvie aspekti: es strādāju divos darbos, jo man patika abi un negribēju atteikties no iespējām, paralēli mācījos un vadīju vairākas nevalstiskas organizācijas, biju studentu pašpārvaldes aktīviste un studentu ballišu regulāra dalībiece, un tas viss paralēli hobijiem, sportam, draugiem un personiskajai dzīvei. Bija periodi, kad naktīs gulēju trīs stundas un dažkārt nosnaudos īsu brīdi sieviešu labiercībās. Es cīnījos par taisnību nevalstiskajā sektorā, rāvos psiholoģiskās palīdzības krīzes komandas pirmajās rindās ar pienākumu būt pieejamai 24/7 un doties uz negadījuma vietām kopā ar VUGD komandu. Viss bija tik svarīgi, tik interesanti, tik steidzami! Pastāstiet man, lūdzu, kad šeit atpūsties? Mana atbilde bija: atpūtai nav laika! Toreiz man ļoti smieklīgs likās izteiciens, ka atpūtīšos kapā.

Un tad sāka piezagties tās “es negribu/nevēlos” dienas: es negribu celties, negribu iet uz darbu, negribu celt klausuli, nevēlos iet uz kafejnīcu ar draudzenēm, nevēlos nevienu redzēt, kur nu vēl runāt. Saprātu, ka tas nav tikai rīta slinkums, jo negribu taču iet uz savu superjauko darbu, negribu runāt ar mīļiem cilvēkiem, negribu celties, lai gan mani gaida fantastiski interesanti projekti, kurus pati esmu izdomājusi, turklāt mani gaida mana komanda. Es nevēlos runāt, lai gan tā ir mana mīļākā nodarbe. Bet es tomēr turpināju spiest gāzi grīdā. Galu galā negaidīti satricinājumi darbā un personiskajā dzīvē pielika punktu izdegšanas procesam. Es sapratu, ka vairs nevaru izturēt, un devos garajā atvaļinājumā.

Kāda paziņa, uzzinot mana atvaļinājuma iemeslu, pārsteigumā pacēla uzacis un teica: “#tutačuesipsihologs, kā tu varēji izdegt?”

Patiešām! Es taču zināju, ka tā notiek, lasīju, kas un kā jādara. Kāpēc es dzīvoju tik nesabalansēti? Izjutu kauna dūrienu un dedzīgi pievērsos veselīgam dzīvesveidam: pastaigas, fizioterapija, treniņi sporta zālē, dejošana, veselīgs ēdiens un “nē” teikšana visam, kas potenciāli varētu izraisīt stresu. Kopumā ideja “dzīvot bez stresa” pamazām kļuva dominējoša.

Protams, sākumā viss gāja uz labo pusi. Atpūta palīdzēja atjaunot spēkus. Tā pagāja gandrīz gads. Es dedzīgi atteicos no interesantiem projektiem un idejām jo #estačuesmupsihologs un #esprotudzīvotbezstresa.

Un tad notika neticamais. Piepeši sapratu, ka uzlabojumi, ko man sniedza ievērotais veselīgais bezstresa dzīvesveids, sāka kust kā karameles mutē, atstājot tikai atmiņas par labo pašsajūtu. Patiesībā atkal jutos neizturami. Man bija tik ļoti garlaicīgi!!! Izdegšanas simptomi atgriezās ar uzviju. Sapratu, ka jārikojas, un, spītējot ieteikumam atpūsties, sāku piekrist dažādiem maziem projektiem – un, skat, dzīvesprieks atgriezās!

Bet manas smadzenes nonāca strupceļā: kā tas ir iespējams? Es taču darīju visu, ko lika psihologi, lai izvairītos no stresa. Kāpēc tad izdegu otrreiz? Šis jautājums mani tik ļoti nomocīja, ka nolēmu to kārtīgi izprast un izvēlējos par disertācijas tēmu. Es atradu atbildes un priecājos dalīties savos atklājumos šajā grāmatā.

Jā, es izvēlējos pārvērst defektu par efektu un pieiet izpētei nopietni. Esmu ārkārtīgi priecīga, ka mana intuitīvā hipotēze – izdegt var dažādi – atrada apstiprinājumu citu pētnieku vidū un es varēju un varu dalīties ar šiem atklājumiem arī Latvijā. Redzu, cik daudzi jaunie studenti, organizāciju vadītāji un cilvēki ikdienā atviegloti uzelpo, kad to pastāstu. Viņi grib iedziļināties un saprast vairāk. Ja mēs izdegam atšķirīgi, vai arī palīdzībai ir jābūt dažāda? Tieši tā! Par to un par veidiem, metodēm un ieteikumiem, kā labāk rīkoties, mēs runāsim nodaļā par pašai izdedzināšanos. Savā disertācijā centos gan adaptēt dažādo izdegšanas veidu modeli Latvijas

kultūrvidē, gan ielūkoties praktiskās psihoterapeitiskās palīdzības iespējās⁴ – arī par to būs šajā grāmatā.

Tātad grāmatas sākumā uzzināsim, kā saprast un atpazīt izdeģšanu un kādi ir tās iemesli. Turpmāk grāmata sadalīta trīs lielās daļās: par izdedzinošu vidi, par izdedzinošiem vadītājiem un par to, kā mēs paši sevi izdedzinām. Katrā nodaļā ietverts arī praktiskās palīdzības apraksts un vingrinājumi. Noslēgumā ir nodaļa par universālo profilaksi un iemesliem, kādēļ labi padomi dažkārt nepalīdz.

Ceru, ka atradīsiet šajā grāmatā to, kas nepieciešams tieši jums. Jauku lasīšanu!

Piezīmes un vēres

¹ Kognitīvi biheiviorālā terapija – “strukturēts psihoterapijas virziens, kas fokusējas uz konkrētu terapijas mērķu uzstādīšanu un sasniegšanu un kurā tiek izmantotas zinātniskajos pētījumos pamatotas, uz problēmu risināšanu fokusētas kognitīvās un uzvedības terapijas metodes”. (<https://enciklopedija.lv/skirkklis/113309-kognit%C4%ABvi-biheivior%C4%81l%C4%81-terapija>)

Šis ir psihoterapijas veids, kas, balstoties uz pētījumiem, palīdz saprast, kā mūsu domas un uzvedība ietekmē to, kā mēs jūtamies, un kas īsti jādara, lai ar lielu varbūtību mainītu dzīvi uz labo pusi.

² Clark, D. M. and Salkovskis P. (2009). *Cognitive Therapy for Panic Disorder: Manual for IAPT high intensity therapists*. Retrieved from: <https://web.archive.org/web/20190704101855/https://www.kss-ppn.nhs.uk/resources/publications/12-cognitive-therapy-for-panic-disorder-iapt-manual/file>

³ Šobrīd video pieejams šeit. <https://youtu.be/HFNNn1DuTIU>

⁴ Abeltina, M., Stokenberga, I., Skudra, J., Rascevska, M. & Kolesovs, A. (2020). Burnout Clinical Subtypes Questionnaire (BCSQ-36): reliability and validity study in Latvia. *Psychology, Health & Medicine*, 25(1), 1–12. <https://doi.org/10.1080/13548506.2019.1710544>.

Abeltina, M., Stokenberga, I. & Rascevska, M. (2021). Mental health and work engagement as predictors of different burnout conceptualizations in a multi-occupational sample in Latvia. *International Journal of Psychology & Psychological Therapy*, 21(3), 323–345. <https://www.ijpsy.com/volumen21/num3/586.html>

Abeltina, M. & Rascevska, M. (2021). A network analysis of Early Maladaptive Schemas, Schema Modes, and Burnout Subtypes. *Activitas Nervosa Superior REDIVIVA*, 63(2), 84–94. <http://www.rediviva.sav.sk/63i2/84.pdf>