

# MIDA TEHA, KUI KOLLEEG PÕLEB LÄBI?

Liis Aavaste-Hango, SELF II kliendileht  
september 2010

I Firmajuht töötab juba pikemat aega puhkuseta, kuna muutlik turusituatsioon nõuab pidevat pingutamist. Muud häda ei olegi, ainult magada ei saa – kui ka uinub, ärkab paari tunni pärast – ja tööl on hakanud asju unustama ning kodus on närviline ja kergesti ärrituv.

II Ettevõtja töötab oma firma nimel pikki tööpäevi ja nõuab endalt järjest rohkem. Ta on avastanud, et väike kogus alkoholi ergutab ja alkoholi manustades on võimalik töötada ka väsinud olles. Alkoholi koguseid tuleb järjest suurendada, et saada võitu järjest kasvavast ärevusest.

III Projektijuhil on närviline töö – palju ülesandeid lühikese tähtajaga. Ta tunneb, et töö ei saa kunagi valmis, kuigi töölt lahkub ta järjest hiljem ja jätkab kiirete asjade lõpetamist ka kodus. Perearst kirjutas talle Xanaxit, mida palus võtta siis, kui tundub, et ilma enam ei saa. Nii ta sööbki Xanaxit vahel igaks juhuks mitu korda päevas. Vahel ei võta ka – kui vaja ei ole, sest sõltuvusse ta sellest sattuda ei taha.

Need lood on elust enesest, koolitusel kuulnud või oma silmaga nähtud. Kõrvalseisja ja siiski osalejana, tekib küsimus: mida teha või kuidas sekkuda, et aidata sellistel puhkudel kolleegi, tuttavat või perekonnaliiget?

Christina Maslach on öelnud, et kui kogu teadmine ja soovitusel selle kohta, kuidas vältida läbipõlemist võtta kokku ühe sõnaga, oleks see sõna **tasakaal**. Tasakaal andmise ja saamise vahel, tasakaal stressi ja rahuseisundi vahel, tasakaal töö ja kodu vahel.

Mõned mõtted, mida teha, kui keegi meie kõrvalt hakkab „läbi põlema“:

- Märka kaaslaste stressi ja läbipõlemise varajasi märke ning ütle seda ka talle; uuri, mida kolleeg lõõgastumiseks teeb. Anna selgelt märku, et märkad ja tahad aidata.
- Paku abi ja toetust, vahel piisab ka lihtsalt kuulamisest. Ole olemas, ära jäta kolleegi üksi.
- Märka positiivset ja tunnusta, räägi kolleegiga ka töö värvilisemast poolest. Aita laiemalt näha tööd kogu elu ja selle eesmärkide kontekstis.
- Õhuta kaaslast tegelema hobid ja harrastustega, võimalusel kutsu ta endaga kaasa. Olulised on positiivsed elamused (enamasti seotud rahu ja rahuloluga – vaimustust oleks enamasti palju loota).
- Ära eelda, et lahenduseks on tema töö äratagemine või talle ülesannete mitte andmine – uued ja huvitavad tööülesanded võivad hoopis uut energiat anda. Ümbritsevate kohanemine „probleemiga“ ning lootmine, et asi üle läheb, enamasti süvendab probleemi.
- Vajadusel julgusta või suuna kolleeg professionaali käest abi otsima. Perearstilt ilma korrektsete juhiste ning lisateenusteta saadud rohud (lugu III) võivad olukorda hoopis halvendada.

Arstide ja psühhiaatrite arvamusel kohaselt on keskmiselt 75% füüsilistest haigustest stressiga seotud põhjused. Läbipõlemine on haiguste klassifikatsioonis selgelt olemas, aga eesti seadusandlus selle eest „sinist lehte“ ei anna. Läbipõlemise teatud staadiumist ei taastu inimene omal käel kunagi. Kompleksne ja korralik ravi sellisel juhul eeldab nii rohtude võtmist kui teraapiat. Ravi on võimalik, kuid ennetamine oleks parem.

Enamasti on armastusest ja hoolimisest kantud tegevused ka nii tajutavad ning abistavad. Professionaali nõu tasub aga alati küsida.