

võivad muutuda lausa töönarkomaaniks, millega kaasneb ületöötamine ja lõpuks väsimus.

Läbipõlemisele on iseloomulik vaimne kurnatus, energia ja tahte alanemine ja vähene eneseteostus. Inimene tunneb end "tühjaks väänatuna". Ta muutub ükskõikseks, tema kompetentsus väheneb.

Läbipõlemist ei tohiks samastada stressi või depressiooniga, ehkki see kätkeb mõlemale seisundile iseloomulikke tunnuseid. Läbipõlemist iseloomustab depressiivne meeleolu. Inimene on ärrituv, väga tundlik, vaenulik ja kahtlustav. Ta kogeb abitust, lootusetust, võimetust. Käitumine nii töökaaslaste kui ka koduste suhtes muutub olukorrale mittevastavaks. Puudub huvi ja entusiasmi, ideaalid on kadunud.

Ületöötamine ohustab nii töövõtjat kui ka -andjat. Läbipõlenud töövõtja kaotab aga suure tõenäosusega töö ja peab uut kohta otsima, kusjuures üleväsimuse tõttu võib see üsna keeruliseks osutuda. Mõni kaotab sellises olukorras üldse lootuse tööd leida ja püüab elatuda abirahadest-toetustest.

Ennetada on lihtsam kui ravida

Ületöötamisest kurnatud inimese ravimine võtab aega ja vaeva ning nõuab suuri kulutusi, mida haigekassa ala-

ti ei kata. Põhirõhk tuleks panna ülemääraste psüühiliste pingete vältimisele. Ettevõttes peaks olema tööstressi vältimise või vähendamise plaan.

Firmad võiksid premeerida oma paremaid töötajaid puhkusega tervisekeskuses. Ettevõttel võiks olla ka jõusaal, kus töötajad saaksid lõõgastuda.

Stressi korral vajab töötaja ka individuaalset tuge. Individuaalne stressimaandamise koolitus võib olla efektiivne, kuid see ei tohi välistada stressorite kõrvaldamist.

Elkõige oleneb aga inimese tervis temast enesest. Midagi tuleb ette võtta, et stress ei areneks läbipõlemiseks.

Kuidas ravida stressist tulenevaid tervisehädaasid?

■ Pöörduge arsti ja psühholoogi poole, et välja selgitada, millega on tegu ja mida ette võtta.

■ Kui võimalik, kõrvaldage stressorid või stressorid. Püüdke parandada töö- ja olmetingimusi, kaaluge võimalust vahetada töökohta.

■ Kujundage positiivne psühholoogiline kliima nii tööl kui kodus.

■ Korrapärastage igapäevast elurežiimi: toituge tervislikult (vitamiinid A, E, C ja B, seleen), magage küllaldaselt, tehke mõõdukalt sporti, käige saunas, massaažis jne.



Lemmikloom aitab stressist jagu saada.

■ Olulised on vaimsed harrastused, lävimine lemmikloomadega jm.

■ Kindlasti vältige alkoholi kuritarvitamist ja narkootikume.

■ Püüdke olla optimist! Tõrjuge eba-meeldivaid mõtteid, meenutage häid asju ja sündmusi.

■ Öppige lõõgastuma! Selleks hingake sügavalt sisse ja hoidke hetk hinge kinni. Siis hingake kergelt ohates välja, nagu vabaneksite koos väljahingata-va õhuga pingest. Järgnevalt laske õlad alla ja lõdvestage samal ajal käed.

■ Kõigi muude abinõude kõrval tulevad võitluses stressi ja sellest tingitud vaevustega arvesse ka ravimpreparaadid, kuid seda ikka arsti soovitusel ja järelevalvel.

NAOMI LOOGNA

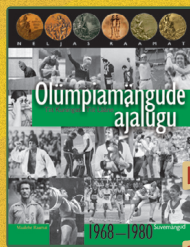
10. ja 11. VEEBRUARIL
KELL 10-15

EESTI EKSPRESSI
ja MAALEHE MAJAS

SUUR RAAMATULAAT

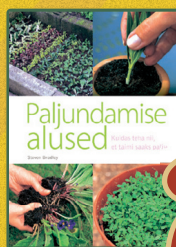
NEED JA PALJUD TEISED VÄÄRT RAAMATUD MÜÜGIL

SUPERSOODSATE HINDADEGA ALATES 1 €



TIIT KUNINGAS,
TIIT LÄÄNE
Olümpia-
mängude
ajalugu IV

1 €
3,80 €



STEVEN
BRADLEY
Paljundamise
alused

2 €
6,30 €



BRITI KUNINGLIK
AIANDUSSELTS
Praktiline
aiarajaja
käsiraamat

3 €
8,69 €



Maalehe
aastaraamat
2011

2014 €
6,33 €