

Pogosto se UPIRAMO SPREMEMBAM



Tisti vodje, za katere sodelavci niso le številke, ne bodo imeli težav zaznati preutrujenih obrazov.

Maja Megla

Maja Megla, po izobrazbi literarna komparativistka, je dolgoletna novinarka in urednica, ki je bila zaposlena sprva pri tedniku Mladina in nato pri časniku Delo. Področje njenega pisanja sta bili pretežno kultura in sodobna umetnost. Decembra 2015 je bila po prihodu novega lastnika Dela odpuščena skupaj z več kot štiridesetimi drugimi kolegi. Bilo je teden dni pred božičnimi in novoletnimi prazniki, ko se je že tretji mesec na bolniški spopadala z nenavadnimi simptomi, ki niso imeli fizičnega vzroka: bolečine, ki so se selile po telesu, močne palpitacije, nenormalna utrujenost. S pretresom ob nenadni odpovedi so se simptomi še poglobili. Zdravniki so imeli raznolike diagnoze, zato je začela raziskovati, kaj se sploh dogaja z njo in kako naj si pomaga. Raziskava jo je pripeljala do nevroznosti, do najnovejših znanstvenih izsledkov o možganih ter povezanosti možganov in črevesja, do znanstvenih raziskav o regeneraciji možganov (nevrogeneza in nevroplastičnost) ter do stresa kot vzroka naših bolezni, lomov in zlomov.

Njeni viri so bila številna predavanja znanstvenikov, ki so dostopna na spletu, knjige ter spletne strani najbolj cenjenih svetovnih univerz, klinik in raziskovalnih centrov (Harvard, Yale, Stanford, Berkeley, klinika Mayo, Johns Hopkins, MIT idr.). Zakladnica znanja je bila tudi ameriška nacionalna knjižnica za medicino, ki je največja medicinska knjižnica na svetu in razpolaga z najnovejšimi raziskavami (PMC, US National Library of Medicine). Dokopala se je do številnih novih rešitev, z njimi pomagala sebi in ugotovitve prelila v knjigo Stres, kuga sodobnega časa, ki je od izida maja 2018 do danes doživela že tretji natis.

■ *Kako to, da še po vseh dolgih letih, kar smo začeli govoriti, razpravljati o stresu (tako poljudno kot tudi uradna medicina) tema najde občinstvo?*
Stres je tema, ki pritiska na nas, naj bo še tako dobro osvetljena in znanstveno proučena. Živimo z nenaravno življenjsko hitrostjo. Smo povsem storilnostno naravnani in želimo v čim krajšem času postoriti čim več, da bomo

konkurenčni in učinkoviti. Zaradi tekmovalnosti in preživetja, uveljavitve v družbi ali karierni uspešnosti se priganjamo do roba moči. Nekateri tudi zato, da bi nagražili čim večje količine denarja. Potem so tisti, ki so odlični v svojem poklicu in zato preobremenjeni, ker vsakdo želi le njih in njihove izdelke. Poseben svet so prijazne, dobre duše, ki ne znajo reči ne. Slej kot prej se sesedejo zaradi preobilice dela in nalog. Nato so deloholiki, ki se ne znajo spočiti in se sami zgarajo. Ne pozabimo perfekcionista, ki so najbolj zeleni sodelavci, ker svoje delo opravijo odgovorno in vanj vložijo vse svoje znanje, napor in čas. Tudi ti izgorijo in se iztrošijo. Kot vidite, smo se znašli na nekakšnem robu, na mejniku, ko moramo marsikaj spremeniti zunanaj nas, torej v družbi, in prav tako znotraj nas, v naših vrednotah in prepričanjih.

■ *Torej zavedanje in znanje o tem še nista prodrli v vse segmente vodenja korporacij, podjetij in družinskega oz. zasebnega življenja? Zakaj ne?*
Če smo pošteni in resnicoljubni do sebe, si moramo priznati, da se pogosto upiramo spremembam. Težave zanjamo, se jim izogibamo. Iščemo lahke rešitve in bližnjice ali pa načine, kako bi staro ohranili in vnesli v svoja življenja le nekaj blagih novosti. No, ne gre tako. Veliko je situacij, ko ni blagih, površnih, zasilnih rešitev. Kdor živi z nasilnim partnerjem, mora oditi. Kdor živi v toksičnih, strupenih odnosih, se mora odločno odzvati, drugače ga lahko zastrupijo do bolezni. Če so na delovnih mestih osebe z osebnotnimi motnjami, narcisoidnimi ali antisocialnimi (psihopati), se moramo oborožiti z znanjem, drugače nas bodo izpili in izželi. Veliko je nasilja, izživljanja (mobinga) na delovnih mestih. Tudi ta ne bo izginil in izpuhtel, temveč bomo morali vanj zagristi in ga začeti reševati. Vse naštetje je del situacij, ki so zelo težke. Povzročajo močan stres in lahko vodijo v težke oblike psihosomatskih bolezni. Pri večini njih je ustrezna rešitev le ta, da se iz toksičnega okolja umaknemo. Umik pa za nas lahko pomeni radikalno, korenito spremembo našega življenja in vsega, kar smo zgradili dotlej. Zato mencamo, oklevamo,



»Knjiga je neke vrste poljudnoznanstveni priročnik, ki bi lahko pomagal ljudem, ki so se znašli v podobni stiski. Četudi je v tujini precej običajno, da se raziskovalne novinarke in novinarji poglobijo v neko temo in o njej zberejo vsa mogoča znanstvena dognanja in raziskave ter jih na jasn način obdelajo in razumljivo predstavijo bralcem, je knjiga za naš prostor vseeno unikum.«
Renate Rugelj, Bukla

»Stres« Maje Megla je knjiga, v kateri se uresničuje kognitivistični koncept utelešenega znanja, a na poseben način: znanja različnih disciplin, ki jih avtoričin um kritično povzema, povezuje in esejistično večje ubeseduje, se oblikuje v znanje, ki nastaja iz telesne bolečine in ki ga telo prek mišljenja kot avtopoetski sistem uporabi za lek, s katerim premaga svojo lastno obolenost.«
Prof. dr. Marko Juvan, literarni teoretik, ZRC SAZU

»Potrebno je širiti znanje o stresu in anksioznih motnjah v populaciji. Sicer je res na voljo že veliko informacij, a niso vse točne in preverjene. Pričujoča knjiga avtorice Maje Megla se podajanja informacij o stresu loteva celovito, obdelava celotno paleto pomembnih vidikov, od bioloških do psiholoških vzrokov, pojavnih oblik in možnosti zdravljenja. Knjigo toplo priporočam v branje vsem, ki bi želeli dobiti natančne, znanstveno utemeljene informacije o stresu.«
Prof. dr. Rok Tavčar, dr. med., specialist psihiater

čakamo na čudež. A čudeža ni. Prej ali slej moramo v trd oreh zagristi. A žal dlje, kot oklevamo, trši lahko postane oreh. Vemo, da nekaj ni dobro za nas, da nam srka življenjsko moč in radost, pa kljub temu marsikdaj nič ne ukrenemo, kajne? Čakamo in čakamo, lahko dolga leta, predno se nekaj v nas ne zlomi in ne moremo več dalje. Takrat dozori naša pripravljenost za korenito spremembo.

■ *Ali stres narašča z zahtevnostjo in odgovornostjo funkcije v podjetjih? Zakaj in kdaj da, zakaj in kdaj ne?*
Gotovo so vodilne, menedžerske funkcije bolj stresne že zaradi vsakodnevnih odločitev, ki vodijo v blaginjo ali polom. Ena sama odločitve lahko prinese uspeh ali propad. V rokah vodilnih so ne samo podjetja, temveč tudi življenja zaposlenih. Stresnosti ure ki jo preživi kirurg ob operaciji, od katere je odvisno preživetje pacienta, ne moremo primerjati z obremenitvami natararice, prodajalca ali slikarja. Kljub temu pa se menedžerji med seboj korenito razlikujejo po zmognosti, kako uravnavajo stres. Tisti, ki konfliktno ali zapletene situacije urejajo tako, da kričijo in zbijajo z vrati, ne bodo ustvarili zdravega okolja, v katerem bodo nastajale trezne in konstruktivne rešitve. Ali bodo spremenili sebe ali pa bodo ugonobili podjetje.

■ *Kako na stres na delovnem mestu vpliva zasebno življenje in obratno? Kje začeti izboljševati, dvigovati to spiralo?*
Vem za primer iz Bruslja, kjer zaposlenim krijejo deset psihoterapevtskih ur na leto. Lahko jih porabijo zase ali pa za izboljšanje partnerskega odnosa. Očitno so ugotovili, da se jim obrestuje, če imajo v sredini zadovoljne ljudi. Zadovoljni ljudje ustvarjajo kakovostnejše izdelke.

■ *Kako lahko vodje prepoznajo znamenja stresa pri svojih zaposlenih?*
Tisti vodje, za katere sodelavci

niso le številke, ne bodo imeli težav zaznati preutrujenih obrazov. S tem se vse začne. Pot v reševanje ali pa pot v bolezn.

■ *Kako lahko zaposleni zaznajo, da je njihov vodja v akutnem stresu in kako naj ravnajo?*
To ni naloga podrejenih. Menedžer sam mora obvladovati svoj lastni stres. Če tega ne zna, mora znanja pridobiti. Na voljo ima obilje dobrih programov.

■ *Kateri poklici (ali vrste poklicev) so, z verodostojnimi/znanstvenimi raziskavami, najbolj »stresno« obremenjeni?*
Za te ugotovitve ne potrebujemo znanstvenih raziskav. Izkuštvno vemo, kateri so. Policisti, kirurgi, vojaki v vojaških operacijah, zdravniki in novinarji na vojnih območjih, gasilci, reševalci, humanitarni delavci na terenu ipd. Gre za poklice, od katerih je odvisna varnost ljudi in njihova življenja, ter poklice, v katerih so veliki pritiski. Pri menedžerjih je pritisk prava odločitev, pri novinarjih pa časovni roki.

■ *Kaj je torej pravi vzrok stresa in kako to prepoznati in se vzrokom izogniti?*
Stres ima številne vzroke, t. i. stresorje. Lahko so notranji ali zunanji. Zunanji stresorji so recimo smrt (v družini, bližnjega ...), izguba službe, razpad družabne mreže, finančna negotovost, razpad zakona/partnerstva, težave z otroki, mobing oz. izživljanje na delu. Ob zunanjih stresorjih so enako rušilni tudi notranji: travme (psihične, fizične), telesne težave (bolezni, nespečnost ...), naše vedenje (npr. perfekcionizem, deloholizem), negativne misli (npr. slaba samopodoba), negativna čustva npr. (jeza, strah, zaskrbljenost ...). Razlogov je obilje. Pritiskajo na nas, da postanemo boljši ljudje in razvijemo svoje potencialne. Ni recepta, po katerem bi se jim ognili. Vendar je mogoče razviti življenjsko modrost, kako z njimi živeti in se nanje odzivati.

■ **PIŠE:** M.B.