

Útbrendur – ein niðurbrótandi stöð

Heilsa & lífsstíllur
maggi@sosialurin.fo

Tá ein persónur brennir út

Tá ein persónur brennir út, fer hann gjøgnum trý ymisk stig:

- * Ávaringartekin byrja at koma
- * Roynir at stríðast ímóti
- * Máttloysi og møði taka yvirhond

Tá persónurin er komin til seinasta stig, kann tað lætt henda, at viðkomandi svímar ella dettur um.

Soleiðis sum nógv fólk liva í okkara parti av heiminum, Vesturheiminum, við at tey arbeiða so nógvuttan at fáa ta neyðugu hvíldina, hendir ofta tað óumgongiliga, at tey brenna út, orka ikki meira og liggja eftir á

HEILSA

At verða totalt útbrendur er í sjálvum sær ein vónleys og niðurbrótandi stöð at vera í.

Ein persónur, ið er raktur av slíkum sjúkuveðkennum, kennir tað sum um hann ikki kemur víðari í lívinum.

Orsøkirnar til vánaligu stöðuna eru ofta, ein kombinatión av at persónurin er ovbyrjaður og undirstimuleraður, samstundis sum



ójavnvág er millum arbeiði og hvíld. Eisini kann tað vera okkurt annað og meira

djúptgangandi. Okkurt ið hevur verið hildið niðri í longri tíð, sum t.d. dreymar

og ynskir ella ringar upp-livingar. Orsøkirnar kunnu vera so ymiskar.

Sjúkuveðkennini hjá summum kunnu vísa seg við t.d. pínu í nakka og

Hýrurin smittar

At ringur ella góður hýrur smittar, vísti ein týsk kanningarverkætlan á einum universiteti í Würzburg.

Fólkini, sum vóru við í kanningini, skuldu lurta eftir teksti, ið varð lisin upp, uttan at tey vistu hvat endamálið var við upplestrinum.

Tá teksturin varð lisin upp í einum syrgnum tóna, kendu lurtararnir seg hugtungar og keddar, men tá ein løtt og glað rødd las tekstin, blivu lurtararnir í góðum lag.

Boðskapurin er: Ver saman við positivum menniskjum, sum hjálpa tær við at vera í góðum lag, og lat teg ikki ávirka av um onnur eru í ringum lag.

ryggi ella magasári, onnur fáa hjartatrupulleikar og detta um.

Øll familjan verður merkt av ein persónur líður undir slíkum sjúkuveðkennum. Tey raktu geva sær ikki stundir til at slappa av, skulu arbeiða alla tíðina og útinna munandi meira enn tey eru før fyri.

Náttúran lærir okkum, at tað er neyðugt at hvíla seg fyri at hava orku til at arbeiða.

Tá skaðin er hendur, kann tað taka langa tíð at koma fyri seg aftur.

Kelda: Sunnhetsbladet

Ávaringartekin og sjúkuveðkenni

- * Orkan og lívsmegin svinnur
- * Ein gerst hugtungur og eyðkendur av sinnistygnd
- * Bangin og ræðsluslugin
- * Trúttin og hevur lítið tol
- * Maktsloysi
- * Skuldarkensla ella sjálvsábreiðsla
- * Ringt við at taka eina stöðu
- * Lítið kemur burturúr
- * Vøddaspenningar og høvuðpína
- * Trupulleikar við rygginum
- * Høgt blóðtrýst
- * Sodningartrupulleikar
- * Niðursett immunverja
- * Svøvntrupulleikar

- * Ringt við at savna seg
- * Gloymur og hevur ringt við at minnst
- * Trupulleikar við andadráttinum
- * Ringt við at fata og skilja
- * Líkasæla við alt og øll
- * Minni sjálsvirðing og sjálvsmynd
- * Heldur seg fyri seg sjálvan

Eyðkenni fyri eitt gott arbeiðspláss

Um t.d. fylgjandi eyðkenni eru á tínum arbeiðspláss, so eru tað góðir móguleikar fyri, at tú trívist og ikki ert í vanda fyri at blíva útbrendur:

- * Arbeiðsbyrðan er rímlig og nøktandi
- * Tú hevur tamarhald á arbeiðsumstøðum
- * Góður felagsskapur er millum starvsfelagarnar
- * Tú kennir teg góðkendan og virdan
- * Virðing og rættvísi ræður á arbeiðsplássinum
- * Tú kennir, at tú hevur eitt innihaldsríkt arbeiði

Kropsjournalen