

KISTELEKefi

egészségfejlesztési iroda
a Kisteleki Kistérségben

TÁMOP-6.1.2/LHH/11-B-2012-0002

Kiegész felismerése – azaz a túlpörgetett életmód veszélyei



Lelki egészségünk a mindennapi sikeres munka elengedhetetlen feltétele. Sokan küszködünk nap mint nap, hogy eleget tegyünk az elvárásoknak. Legyünk bármilyen jó szervezők is, néha túl sok a dolgunk, és többfélét akarunk egyszerre tenni. Kezdődik az elégedetlenség önmagunkkal, úgy érezzük, képesnek kellene lennünk a feladatainkra, meg kell oldani egyszerre az összes gondot, hiszen bizonyos szempontból minden fontos.

A burn out, vagyis a **kiégés szindróma** krónikus érzelmi megterhelések, stresszek nyomán fellépő fizikai, érzelmi és mentális kimerülés, amely a reménytelenség érzésével, célok és ideálok elvesztésével, súlyos esetben depresszióval jár, s melyet a saját személyre, munkára, illetve másokra vonatkozó negatív érzelmek jellemeznek.

A kiégéssel kapcsolatban az első és legfontosabb védekezés, hogy tudatosítsuk magunkban a burn out veszélyének meglétét. Mindenki, aki veszélyeztetett munkakörben dolgozik, tudatos életvezetéssel készüljön fel a kiégés elkerülésére.

Közvetlenül veszélyeztetett munkakörök, ahol jellemző, hogy közvetlenül rájuk zúdul a velük kapcsolatba jutó emberek problémája:

1. Orvosok, nővérek
2. Pedagógusok
3. Ügyfélszolgálaton, reklamáción dolgozók
4. Vezető beosztású személyek
5. Rendőrök
6. Katasztrófa helyzetben segédkezők (tűzoltók, mentősök, humanitárius szolgálat alkalmazottai)
7. Telefonos ügyintézők
8. Ügynökök

A kiégéssel kapcsolatban az első és legfontosabb védekezés, hogy tudatosítsuk magunkban a burn out veszélyének meglétét. Mindenki,

aki veszélyeztetett munkakörben dolgozik, tudatos életvezetéssel készüljön fel a kiégés elkerülésére.

A kiégés szakaszai

A kiégés kialakulása egy **12 lépcsős folyamat**. A szakaszok **élethelyzettől, személyiségtől függnnek**. Minél korábbi állapotban ismerik fel, hogy baj van, annál könnyebben lehet segíteni.

1. szakasz: A bizonyítani akarástól a bizonyításkényszerig

A bizonyítani akarás önmagában természetes velejárója az életnek. Ha viszont kényszerré válik, akkor egy cél érdekében mindent feláldozni kész valaki. Pl. tökéletes szakember, eszmei családfő, szuper anyuka, nélkülözhetetlen munkatárs... A csapda ott van, hogy jutalmazással, elismeréssel a környezet is támogatja ezt a fajta ideálhajszolást.

Mi segít ebben a szakaszban?

Ilyenkor segít a **veszélyeztetettség felismerése** és annak a pontnak a megtalálása, ahol a bizonyításból kényszer lesz. Nagyon fontos a saját természet és életritmus (újra)megtalálása, illetve az ahhoz való alkalmazkodás.

2. szakasz: fokozott erőfeszítés

Ha a bizonyításkényszer kialakult, akkor egyre sürgetőbbé válnak a különböző feladatok. A lelkiismeretességre, idealizmusra, elkötelezettségre hivatkozva magyarázzák az állandó túlterheltséget. Erre a szakaszra jellemző, hogy az illető már nem tudja kiadni a kezéből a feladatait, mert mindent neki kell végeznie. Ilyenkor kell gondolnunk a kontrolvesztéstől való félelemre: mi lesz, ha nem én irányítom a dolgokat, ha valamiről nem tudok? A félelem az, hogy esetleg csökken a teljesítmény, és ezzel együtt az önértékelés is.

Megint csak nehéz kívülről észrevenni azt, hogy valami nincs rendjén, hiszen a környezet az ilyen embereket szorgalmasnak,

célrátörőnek tartja. A bizonyítási kényszer egyre fokozódik, a fáradtság már állandósul, aminek következtében mégiscsak csökken az eredményesség. Ez nem a képességek hiánya, hanem a kezdődő kiégés jele.

Mi segíthet ekkor?

A legbiztosabb segítség a veszélyeztetett ember számára a legnehezebbek egyike: a feladatok, **munkák egy részének leosztása**. Ennek következtében ismét javulhat a teljesítmény. A „kevesebb több” elve jó segítség lehet. Nagyon fontos a kialakuló **félelmek megfogalmazása**, tudatosítása.

3. szakasz: A személyes igények elhanyagolása

Minél inkább a munka, a feladatvégzés kerül a középpontba, annál kevesebb idő jut a személyes igények kielégítésére. Ez odáig vezet, hogy a kiégésnek indult ember elfelejti befizetni a számláit, bevásárolni vagy a szerettei születésnapját megünnepelni. Eltűnik mindaz az életükből, ami korábban személyes jólétüket segítette: az érzelmek, a szerelem, a humor, a vidámság. Mondhatni elkomorulnak. Gyakran visznek haza munkát. Megjelennek a káros szenvedélyek.



Mi segíthet ekkor a burn out kezelésében?

A felismerés az első lépés. Majd fel kell térképezni az elintézetlen ügyeket, listát készíteni a **fontossági sorrendről**. A korábban örömet jelentő kikapcsoló tevékenységekről is

érdemes beszélni. Előre megtervezett napi- és heti rend segíthet a **kiegyensúlyozottság visszaállításához**.

4. szakasz: A személyes igények és a konfliktusok elfojtása

Az érintettek ebben a szakaszban érzékelik a kiegyensúlyozatlanságot, a belső konfliktust. Ekkor már kezdik komolyan venni az egészségüket. Érzik, hogy jobban kéne vigyázniuk, ugyanakkor még mindent megtesznek azért, hogy a környezetük ne vegye észre, mennyire aggódnak.

Természetesen ez a belső konfliktus terhes és hátráltatja a teljesítményt, ezért elkezdik ezeket az érzéseket háritani, mintha csak a munka akadályai lennének, nem pedig figyelmeztető, óvó jelzések. A környezet jelzéseire bezárkóznak, a testi kimerültség jeleire úgy reagálnak, hogy igyekeznek még többet teljesíteni.

Mi segít?

A kívülről érkező vélemények komolyan vétele mellett az **alvás és a mozgásigény rendszeres napi beosztása** még megállíthatja a folyamatot. Ilyenkor a beszélgetés témája a magunk iránti felelősség, az intő jelek komolyan vétele.

5. szakasz: Az értékrend megváltozása

Az eddigiekben már megtanultak lemondani igényeikről, melynek következtében lassan felborul a természetes értékrend is. A szükséges és kevésbé szükséges között már nem tudnak különbséget tenni. Az időérzékük is megváltozik: a múlt, vagy a jövő kevésbé fontos, mint az adott pillanatok. Az ítélőképesség deformálódik: a gyermek, a házastárs, akiknek szüksége lenne rájuk, az idegeikre mennek, mert feltartják őket a munkájukban.

Mi segít ekkor?

Ekkor már elszigetelődés veszi kezdetét, melynek végén a veszélyeztetett egyedül marad. Érdemes a **személyes értékrendet** áttekinteni: Mi fontos jelenleg az életemben? Mi a

sorrend? Mi lenne az a sorrend, ami kielégítene, amire vágyom?
Milyen lépések tehetők azonnal ennek megvalósulásáért?

6. szakasz: A fellépő problémák tagadása

A 3. szakaszban kezdődött meg az igények figyelmen kívül hagyása. Itt ez felerősödik, kiteljesedik. Minden megszűnik létezni, ami akadályozza őket a teljesítményükben. A környező világgal való kapcsolat vesz el. Nem marad idejük arra, hogy ápolják kapcsolataikat, mindez nyomasztó teherré válik. Beszűkül a gondolatviláguk is. Fokozódik az elmagányosodás.



Mi segít ebben a szakaszban?

Ha az érintetteknél feltűnik a cinizmus, vagy nem tudnak olyan eseményről, amiről az egész város beszél, ha a baráti, családi meghívások nem kellemes időtöltést jelentenek, akkor csökkenteni kell a terhelést. Ennek első lépése, ha beszélnek állapotukról. A változás **a letagadott valóság kimondásával** kezdődik.

7. szakasz: Visszahúzóadás

Már nem hatnak rájuk a környezeti hatások, az érzelem kicserélése elmarad. Ezért a saját forrásaikból kell fedezniük a

remény és tájékozódás igényeit. Ennek a végkifejlete a magányos szigetre vágyódás. Ugyanakkor megjelenik a belső félelem is az elmagányosodástól.

Mi segíthet ebben a szakaszban?

Belátni először, hogy mindenkinek **szüksége van emberi kapcsolatokra.**

8. szakasz: A magatartás és viselkedés megváltozása

Ekkor elvész a külső vélemények meghallgatásának a képessége, mert minden kritikaként hat. Nem tud különbséget tenni a kritika és a mások figyelmessége, aggódása között. A kapott szeretetet nem veszi észre, mert őt nem lehet szeretni. Radikális változások jellemzők: ivás, dohányzás, vagy épp azok hirtelen elhagyása. De a falánkság vagy a hirtelen fogyókúra is ide sorolható. Ha valaki mindig csinosan öltözött, de újabban elhanyagolja a külsejét, vagy fordítva, szintén jelzés értékű. E változások a szélsőségek mentén alakulnak ki.

Mi segíthet ebben a szakaszban?

Fel kell térképezni az érintettel, milyen változásokat lát a magatartásában, viselkedésében. Így könnyebb motiválni a változtatásra. A cél ekkor a kritika és a mások jó szándékú véleménye közötti különbségtétel visszanyerése. Fontos ekkor **az együttérzés, a szeretet**, mert a kiégésnek indult ember már amúgy is beszűkült.

9. szakasz: Deperszonalizáció

Az önérzékelő képesség elvesztését jelenti. Az előző szakaszokban elveszett a külvilággal való kapcsolat, most a belvilág is elkezd távolodni. Ez megnyilvánul abban pl., hogy az orvos által diagnosztizált betegség hidegen hagyja, mintha nem is róla lenne szó. Idegennek érzi a testét. A veszélyes és a semmiség között nem tesz különbséget.

Mi segíthet ekkor?

Ekkor már nagyon égető a **szakember elkeresése**. Gyakran a **lelki gondozók** feladata meggyőzni a veszélyben lévőket, hogy megtegye ezt a lépést.

10. szakasz: Belső üresség

A belső üresség érzése nagyon zavaró, ezért azt igyekeznek valamilyen módon megtörni. Kábítószerrel, futó kalandokkal igyekeznek feltölteni az űrt. A csalódás azonban fokozza a szorongató érzést. Gyakran kialakulnak pánikrohamok, főbiák. Ezek a rohamok jelek, és nem tünetek, így a mélyebb gyökereket kell keresni, s nem csak a félelmekkel foglalkozni.

Mi segít?

Szükséges a **pszichoterápia**, szakember vezetésével.

11. szakasz: A depresszió

Aki eddig eljut, az életet reménytelennek, kilátástalannak, örömtelennek látja. Ekkorra elhatalmasodik a kétségbeesés, a kimerültség. Az alvás már nem pihenés, állandó a fáradtság, minden nagy erőfeszítésbe kerül. Gyakran fel sem akar kelni. Amikor a környezet erősködik, csak romlik a helyzet. Az ágyban biztonságban érzi magát. Számolni kell az öngyilkosság veszélyével is.

Mi segíthet?

Minél hamarabbi **orvosi segítség**. Fokozottan kell ügyelni az **öngyilkossági veszélyre**.

12. szakasz: A teljes kiégettség

Kevesen jutnak el eddig, mert általában hamarabb kapnak valamilyen segítséget. Ekkora már olyan erős a testi és a lelki megterheltség, hogy életveszélyes állapotról beszélhetünk. A kialakult pszichoszomatikus betegségek kórházi kezelést igényelnek.

A szakaszokban felsorolt jelenségeket ki-ki már ismerheti a mindennapi életből. Ha csak **rövidebb időre lépnek fel**, még **meg lehet velük birkózni**. A burn out veszélye akkor lép fel, ha **folyamattá érnek** a szakaszok.

A kiégés lehetséges okai

A kiégéshez általában két dolog vezethet: az, ha rendszeresen nagyon magasra teszed magadnak a lécet, illetve a gyenge önbizalomból eredő állandó sikertelenségérzés.

De a probléma kialakulása nem feltétlenül az érintett személy hibája. Sokszor a szervezeti kultúra és a megfelelő munkahelyi folyamatok hiánya okozza. Az alábbi tényezők bármelyike/együttese kiválthatja:

- Ha valaki nem kap visszajelzést.
- Ha a cégen belüli teljesítményértékelés nem kielégítő, vagy nem kellően személyre szabott.
- Ha valakinek tartósan – indokolatlanul – alacsony a jövedelme.
- Ha valaki nem részesül szóbeli, juttatásbeli vagy pénzbeli elismerésben.
- Ha a cégen belül nincs előrejutási lehetőség.
- Ha a túl nagy felelősség és a túl sok feladat folyamatosan együtt jár.
- Ha a munkavégzés során gyakoriak a váratlan krízishelyzetek.

Kiégés tünetei

- alvászavarok,
- fáradékonyság,
- fejfájás, migrén,
- testsúlyváltozás vagy éppen pszichoszomatikus megbetegedések,
- kiábrándultság, bizonytalanság, reménytelenség,
- cinizmus, ingerlékenység,
- önértékelési zavarok,
- elégedetlenség a feladatainkkal kapcsolatban,
- emberi kapcsolataink csökkenése (barátok, család elhanyagolása),
- csökkenő szabadidős programokra igény,
- szorongás, állandó szomorúság, depressziós tünetek.
- esetleg a felelősség folyamatos háritása, menekülés a problémák, ill. feladatok elől (gyakori betegállomány, kollégák kerülése, állásváltogatás).

Van megoldás!

Sajnos a gyakorlat azt mutatja, hogy a kiégés igazából olyan mély állapot, amelyet egyedül szinte reménytelen leküzdeni, külső segítségre van szükség! Megelőzni akkor tudjuk, amikor már túljutottunk egy hasonlón, és a szakember segítségével megtanultuk a megelőzés eszközeit.

Rá kell néznünk saját életünkre, meg kell vizsgálnunk mindennapi rutinjainkat, és meg kell találnunk azon területeket, ahol érdemes lehet új munkastílust vagy módszereket kipróbálnunk. Egyszerűbb esetben fel kell ismernünk, hogy tudunk-e megújulni. Átkeretezésnek nevezik, ha ugyanott maradunk, de változtatunk a hozzáállásunkon, úgymond nézőpontot váltunk, amitől változik a hozzáállásunk és ettől a környezetünk reakció is. Nem árt tisztáznunk magunkban, hogy életünk

milyen értékrend szerint alakul, és mi lenne az, amely szerint alakulnia kellene. Néha mindenkinek meg kell állnia és megfogalmazni, hogy miért teszi azt, amit, mi a motivációja és miért nem változtat. Nem árt megvizsgálni, hogy hol tarthatunk a kiégés folyamatában főleg, ha tudjuk, hogy ez ciklikusan ismétlődik minden ember életében.

Fontos, hogy megtaláljuk a legfőbb stressz forrást munkahely, párkapcsolat, családtag, élethelyzet és változtassunk rajta. **A kiégést soha nem a körülmények okozzák, hanem az, ahogyan megéljük, milyen hatással van ránk.** Nézzünk szembe a tarthatatlan dolgokkal, tisztázzuk, mit akarunk valójában az élettől, és kezdjük el rendet tenni önmagunk körül!

Ebben tud Önnek segíteni a Kisteleki Egészségfejlesztési Iroda! Keressen fel bennünket, hogy közösen megtaláljuk a kivezető utat!



Kisteleki Tervegi Egészségfejlesztési iroda

6760 Kistelek, Kossuth u. 19.

www.efi.kistelekmed.hu

62/258-455

Nyitvatartási idő:

Hétfő: 9:00-16:00

Kedd: 9:00-16:00

Szerda: 9:00-16:00

Csütörtök: 9:00-16:00

Péntek: 9:00-13:00