

megoldásra törekvést idéznek elő, majd ez a frusztrált, feszült belső állapot érzelmi kitörésekhez, robbanékonysághoz vezetnek. Az idegesség, a problémák túlgondolása az egyén szabadidejében, vagyis éjszaka sem ér véget, pihenését gátolja, álmatlanságot okoz. A burnout szindróma kialakulásakor a felfokozott érzelmek lecsillapodnak és átcsapnak érdektelenségbe, fásultságba, a korábbi tettekészséget teljes motivátlanság, kiábrándultság váltja fel. A személy fizikálisan és mentálisan is kimerült, tudata beszűkül, hasonlóan a depresszióhoz és ezesetben is megjelennek az alvászavarok, de a stresszel ellentétben az a jellemző, hogy megfelelő mennyiségű pihenés után sem múlik el az állandó fáradtságérzet.

„Minden, ami hatással van ránk, az stresszt okoz. Akár félelmetes, szorongató az esemény, akár boldog és örömteli. Szervezetünk pontosan ugyanazzal a válasszal áll elő akkor is, ha megkérik a kezünket, mint ha ki kell állnunk a munkatársaink elé beszámolót tartani. A kiégéshez a vezet, hogy a szervezet állandó készenléti, stresszelt állapotba kerül, és nincsenek vagy nem elegendőek a felépülési periódusok. Lemerülnek a tartalékaink. Mindehhez aztán még jön az önvád, hogy na tessék, még arra sem vagyok képes, hogy összeszedjem magam! És miközben ezt mantrázzuk magunknak, hergeljük a gondolatainkkal a testünket, újra beindulnak a stresszhormonok.” (Füredi 2021., 32-33.o)

Összegezve: ***krónikus, tartósan fennálló stresszből alakul ki a burnout szindróma.***

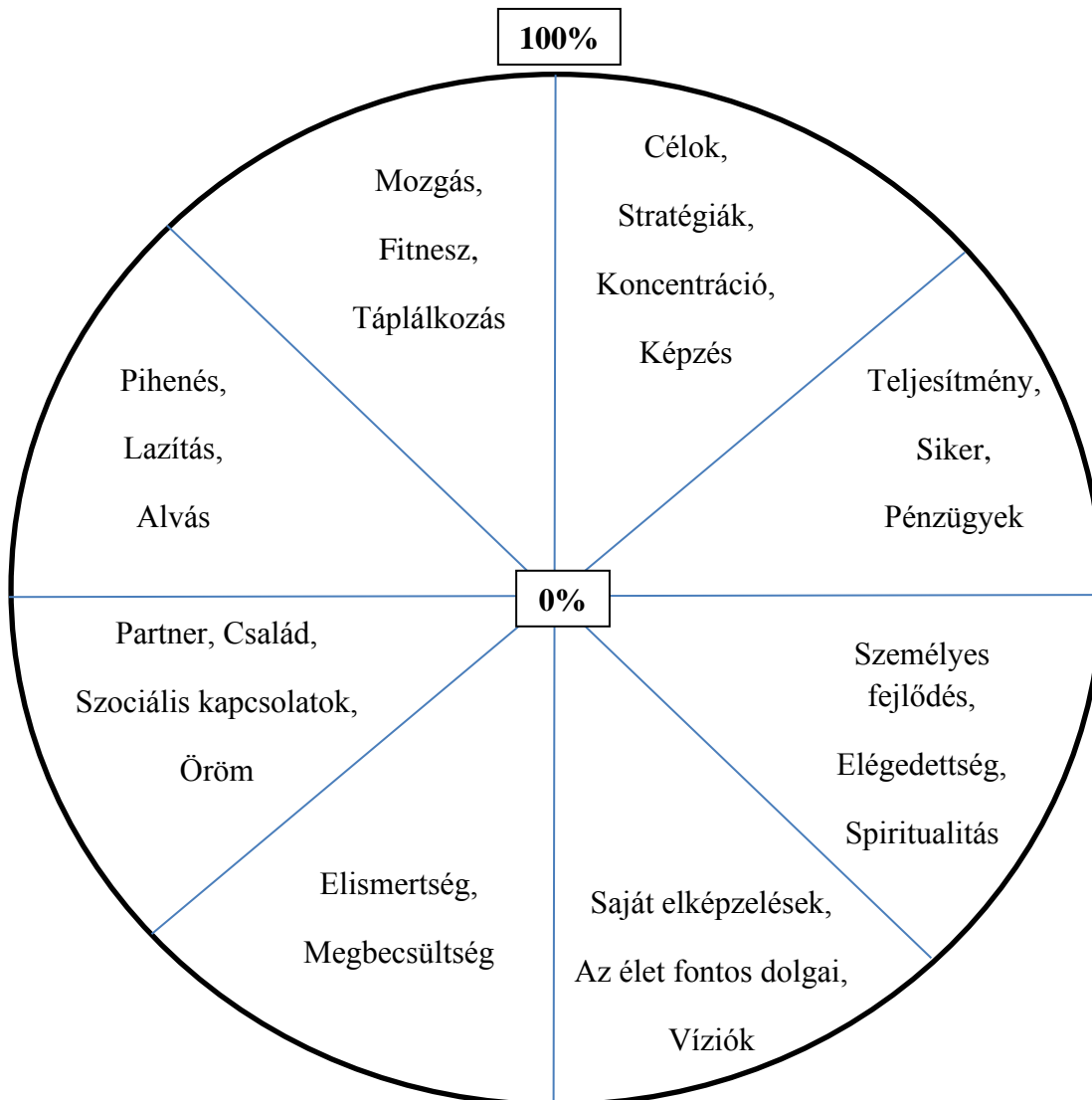
A kiadvány a továbbiakban a kiégés kiváltó okait, ill. fázisait veszi számba.

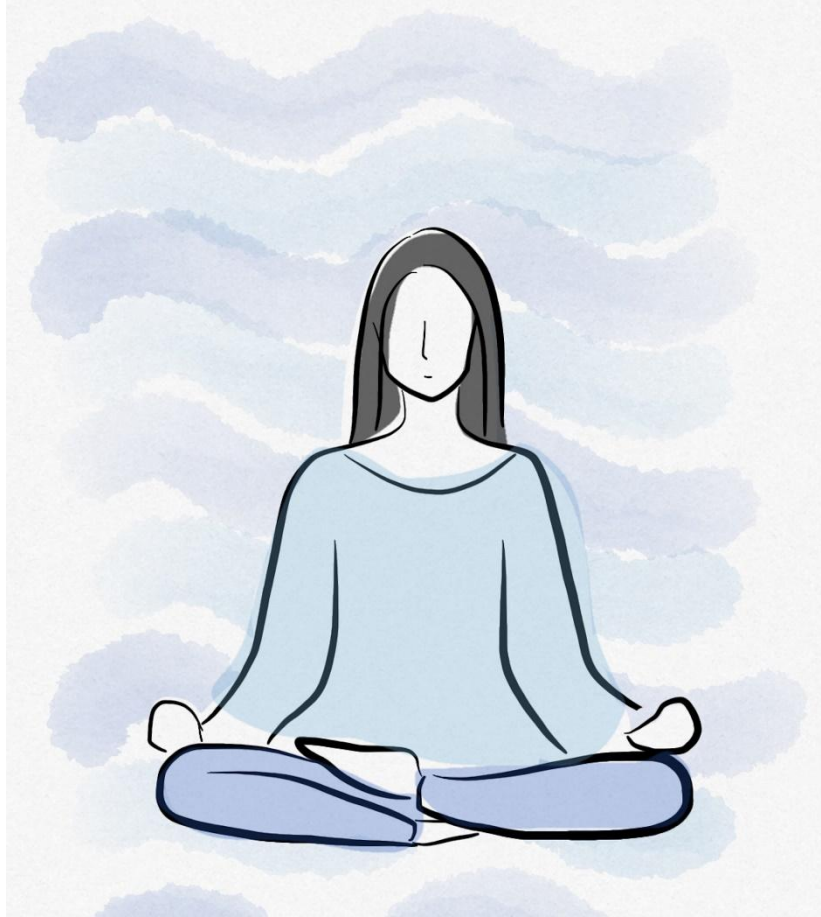
Az anyag zárásában a megelőzés és a kezelés lehetőségei olvashatók.

Kiegészítésképpen több teszt, feladat, gyakorlat található az anyagban. Egyet bemutatunk kedvesinálónak:

Személyes életkerék – feladat

Külső kerék jelenti a 100 %-ot, és minél kevésbé teljesek az egyes területek, annál kisebb lesz a „tortaszelet” Színezzé ki a kereket úgy, ahogyan most érzi magát. Mennyire vannak kitöltve az egyes területek most Önnél? Legyen őszinte magához!





(Forrás: <https://pixabay.com/hu/illustrations/>)