



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

ÁTJÁRÓK

2022-1-HU01-KA210-ADU-000083157



(forrás: <https://pixabay.com/hu/>)

A KIÉGÉS MEGELŐZÉS

Kiadvány blended képzéshez szenvedélybetegekkel foglalkozó szakemberek részére

A kiadvány első lépésben fogalomtisztazásra törekszik: mi a kiégés? mi a stressz? Gyakran ui. a két fogalmat keverik.

Számos kiégés definíciót vesz számba, a teljesség igénye nélkül:

Hosszú ideje fennálló, érzelmileg igénybe vevő helyzetek miatt kialakuló fizikai, érzelmi és mentális kimerültség. Ez a meghatározás elég tágan értelmezi az idői tényezőt, és azt is, hogy életünk bármely területén előforduló stresszhelyzet kiválthatja a kiégést, nincs munkahelyhez kötve.” (Ayala Pines és Elliott Aronson, idézi Füredi, 2021.). A WHO a kiégést egy olyan szindrómaként definiálta, melyet krónikus munkahelyi stressz okoz, amit nem kezelnek megfelelően.

A két fogalom elkülönítésére egy táblázat készült a legjellemzőbb sajátosságok alapján. Az elkülönítéshez és felismeréshez elengedhetetlen, hogy szó esszen a tünetekről is. A stresszes személyre jellemző, hogy szorong, nyugtalan, ezek az érzések hiperaktivitást, kényszeres



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 tettekre készséget 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 megkérjük a kezünket, mint ha ki kell állnunk a munkatársaink elé beszámolót tartani. A kiegészítéshez 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 kiegészítés kiváltó okait, ill. fázisait veszi számba.

Az anyag zárásában a megelőzés és a kezelés lehetőségei olvashatók.

Kiegészítésként több teszt, feladat, gyakorlat található az anyagban. Egyet bemutatunk kedvesenélőnek:



Személyes életkerék – feladat

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

