

Konferencia a női egészségről – az emlő egészségéről
2011. szeptember 21.
Novotel Budapest Centrum

A kiégés problémája a szakmai és civil segítő munkákban, hasznos tippek a probléma csökkentésére



Bánfi Ildikó
Holnapom Egyesület

EGÉSZ-ség

„Az **egészség** a teljes testi, lelki és szociális jólét állapota, és nem csupán a betegség vagy fogyatékosság hiánya”.

Egészség: biológiai-, lelki-, mentális-,
emocionális-, szociális

Egészségünket meghatározó tényezők:

makro- és mikrokörnyezetünk,
társadalmunk berendezkedése,
szociális érzékenysége,
személyi kapcsolataink,
öröklött tulajdonságaink.

Egészségmegőrzés, fejlesztés

„Az egészség megőrzése az egészséget elősegítő életmód, és az ezt ösztönző társadalmi, gazdasági, környezeti és személyes tényezők támogatását öleli fel”.

Egészséget szolgáló magatartás két alapvető formája:

- egyéni,
- közösségi

Az egészséges ember

Az **egészséges ember** egészségesen táplálkozik, rendszeres testmozgást végez, elég időt fordít a pihenésre és a világhoz és önmagához fűződő pozitív viszony ápolására.

A jó egészség központi szerepet játszik az emberi boldogság és a jólét kialakulásában, hozzájárul a gazdasági fejlődéshez:

- sokkal termelékenyebb,
- nagyobb a megtakarítási hajlandósága,
- kevesebbe kerül az államnak.

Mi a helyzet ma Magyarországon?

Hogyan él egy átlag magyar?

Munkahely – család – egyéni szféra

Munkahely (túlterheltség, elismerés hiánya, munkakörülmények, stb.)

Család – társ,gyerek,szülő (limitált idő)

Társas kapcsolatok (limitált idő)

Szabadidős tevékenység, regeneráció
(idő és anyagi korlátok)

Lelki-, mentális-, emocionális- szociális egészség

A fenti makro- és mikrokörnyezeti
körülmények tartós fennállása esetén:
a stressz állandósul,
nem tudja kipihenni magát a munkavállaló,
nincs ideje magára, másokra,
megváltoznak emberi kapcsolatai,
bűntudat, túlterheltség,
időkényszer, ingerlékenység,
elmagányosodás, elszigetelődés.

Biológiai egészség megváltozása

Szomatikus tünetek megjelenése:

alvászavar, szorongás, krónikus fáradtság, depresszió, stb.

Csökken a teljesítőképeség

Ez tovább generálja az ember „űzöttségét”:
önértékelési zavarok, inkompetencia érzés.

Végül teljesen kimerülhet a munkavállaló

„Megoldás”: szorongás csökkentő, altató,
alkohol, stb.

Kiüresedés, céltalanná válás

Súlyosabb esetben „kiszállni az EGÉSZ-ből”.

A kiégés fogalma

A kiégés „burn-out” Freudenberger :

„ Burnout(kiégés) szindróma krónikus, emocionális megterhelések, stresszek nyomán fellépő fizikai, emocionális, mentális kimerülés állapota, amely a reménytelenség és inkompetencia érzésével, célok és ideálok elvesztésével jár, s melyet a saját személyre, munkára, illetve másokra vonatkozó negatív attitűdök jellemeznek”

A kiégés jelenség összetevői I.:

Fizikális, mentális és érzelmi kimerültség a reménytelenség érzetét idézheti elő.

Az érzelmi katasztrófához testi tünetek is társulnak: alvászavar, krónikus fáradtság, fej- és hátfájás.

Hangulat javítás: alkoholfogyasztással, dohányzással, gyógyszerekkel, drog használatával próbálja megoldani ideig-óráig.

A kiégés jelenség összetevői II.:

A **pszichés tünetek** közt a depresszió, kudarcélmény, a tehetetlenség érzete, olykor a düh, a koncentrációs és emlékezeti zavarok.

Viselkedési tünetek jelentkezése:

munkamorál romlása, hiányzások,

gyenge teljesítmény,

csökkenő kezdeményezőkézség, amely gyakran a munkahely változtatásához vezet.

A kiégés szakaszai I.:

- 1. idealizmus szakasza:** még van lelkesedés a szakmáért, élénk a kollégákkal való kapcsolattartás, legfontosabb munkaeszközük saját személyiségük.
- 2. realista szakasz:** szakmája iránt elkötelezett, együttműködik a kollégákkal, érdeklődik a munkáját célzó emberek iránt, de már a távolságtartás és a részvétel egyensúlyának megteremtésén fáradozik. Vannak kreatív tervei, nyitott a kezdeményezések iránt.

A kiégés szakaszai II.:

3. stagnálás vagy kiábrándulás szakasza:

csökken a teljesítőképeség, nyitottság, érdeklődés. Kapcsolattartás a legszükségesebbekre korlátozódik. A kollégákkal való beszélgetések gyakran terhesek.

4. frusztráció szakasza:

visszahúzódnak, partnereikben egyre több negatív vonást észlelnek. A szakmai, közéleti tevékenységtől vonakodnak, értelmetlennek és üresnek vélik. Kétségbe vonják saját tudásukat, hivatásuk értékét és értelmét. Egyre idegesítőbbé válnak számukra azok, akikkel dolgoznak.

A kiégés szakaszai III.:

5. apátia fázis: a minimumra korlátozódik az interakció, a bánásmód rideg, ellenséges. A szakmai munka sematikussá válik. Kerüli a segítő kollégákat, a helyzet megváltoztatásának lehetőségét elveti.



A kiégés megelőzésének lehetőségei I.

Munkáltatói oldal:

- Motiváció : személy fontossága és jelentősége a munkahelyen
- Szakmai fejlődés lehetősége
- Munkahelyi támogató segítség:
 - pl. stáb-megbeszélések, esetmegbeszélés, szakmai továbbképzések, konzultációk.
- Anyagi-erkölcsi megbecsültség érzése
- Túlterheltség elkerülése.

A kiégés megelőzésének lehetőségei II.

Munkavállalói oldal:

- Személyes motivációk felülvizsgálata
- Megfelelő idő-menedzsment
- A sikerekre koncentráció
- Szünetek beiktatása
- Munkahelyen kívüli támogató kapcsolatok
- Relaxációs- technikák
- Napi örömök

Kiegészítés tréning értékelés



Köszönöm figyelmüket!

