

Tábit Sarolta

**Klinikai szakpszichológus
PMPSZ Gyáli
Tagintézmény
Intézményvezető**

**EGY CSEPP
FIGYELEM A
SEGÍTŐKNEK**

„Kezdzetek el élni, hogy legyen mit
mesélni...” /Cseh Tamás

„Fáradtnak tűnsz, mintha nem a régi
volnál.” / Dész - Bereményi

Mi kiégés és mi nem?

depresszió és társai

magányosság

életuntság

életközépi krízis

szomatikus betegségek

A kiégés definíciója

A kiégés **a krónikus emocionális megterhelés, stressz hatására fellépő testi, szellemi és érzelmi kimerülés állapota**, amely együtt jár az inkompetencia érzésével, a célok, ideálok elvesztésével, illetve a kiégett személy negatív beállítódásával, mind önmagával és saját munkájával, mind másokkal szemben. **Ha a kiégés megjelenik egy munkahelyi közösségben, akkor hamarosan fertőző betegséggént továbbterjed.**

A kiégés lehetséges okai

- A burnout kialakulásának okait külső (extrinsic) és belső (intrinsic) tényezők kölcsönhatásaiban kell keresni.

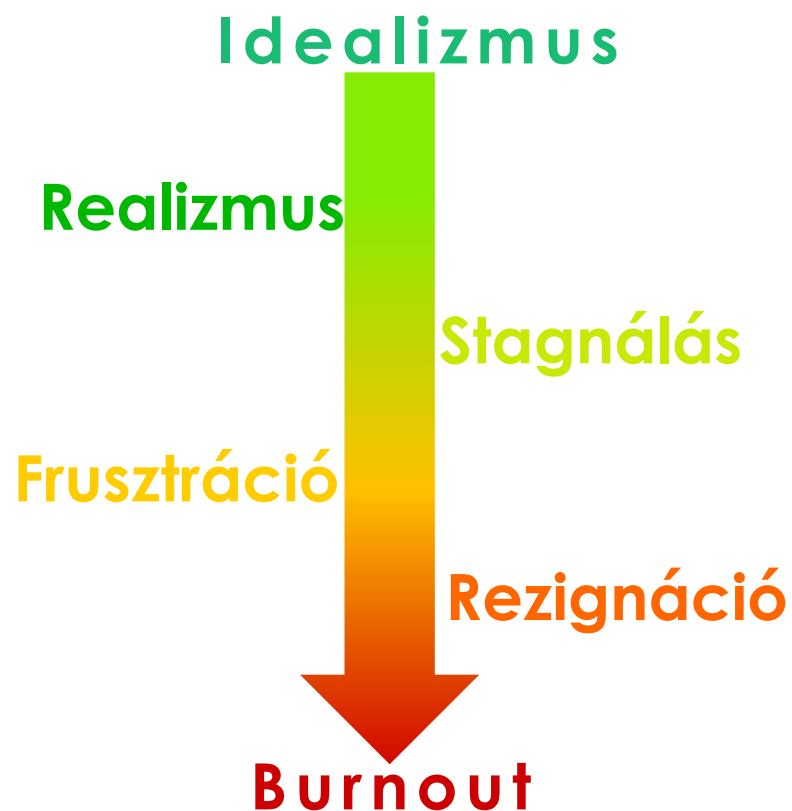
A foglalkozással való elégedettséggel a belső tényezők vannak szorosabb összefüggésben, az elégedetlenséggel inkább a külső tényezők vannak kimutatható kapcsolatban.

- Belső tényezők:
 - Elhivatottság, szakmai érdeklődés hiánya
 - Negatív hozzáállás
- Külső tényezők:
 - Elvárások, szerepek konfliktusai
 - Munkahelyi interperszonális kapcsolatok, izoláltság
 - A szakmai előmenetel hiánya
 - Anyagi helyzet és életmód
 - Társadalmi megbecsültség

A kiégés pszichoszomatikus tünetei

- A foglalkozással való elégedettség fokozatos megszűnése.
- A kisebb egészségügyi panaszok szaporodása: fejfájás vagy migrén, émelygés, emésztési zavarok, hátfájás, megfázás, alvászavarok.
- A munkahelyi feladatok teljesítésével kapcsolatos zavarok. Szaporodó konfliktusok, fokozott érzékenység, ingerlékenység, majd visszahúzódás a társas kapcsolatokról.
- Csökkenő önbizalom és önértékelés..
- A testi és érzelmi tünetek további fokozódása, az előbbi két pontban említett problémák okozta feszültségek eredményeképpen.
- Gyorsuló spirál, melynek két szála a rosszabbodó teljesítményekből, illetve a depresszió és az apátia állandósulásából áll. (Bagdy-Telkes: 1988).

A kiégéshez vezető folyamat állomásai



„Emberfeldolgozás”

Az „emberfeldolgozás” standardizáló, rutinizáló folyamatában a személyből kliens, a kliensből pedig eset lesz.

Míg a személy kezelésre, addig az eset megoldásra szorul.

A környezetétől elszigetelten szemlélt és kezelt esetté degradált kliensek nem sok vonással rendelkező személyek, hanem egyetlen tulajdonsággal leírható esetek.

Az eredmény rendszerint másodlagos deviancia kialakulása a kliens, s kiégés a segítő esetében

Wolfgang Schmidbauer

(sz.: 1941)

Die hilflosen Helfer : Rowohlt, 1977

A gyógyító személyisége a legfontosabb eszköz.

Paradoxon: a segítő szakemberek gyakran szinte viszolyognak a kölcsönös érzelmi viszonyoktól. Ez gátolja a megelőzés eszközeinek alkalmazását.

Segítő szindróma

A segítő szindróma azokat a jellegzetes személyiségjegyeket foglalja magában, melyek a segítő pályaválasztását motiválták.

A szindrómás segítőt, írja Bagdy, „rejtett nárcisztikus szükségletek jellemzik, szorongó, gyakran érzi magát tehetetlennek és elégtelennek, önértékelése labilis. Segítő szerepében **'felül', fölöttes pozícióban kell lennie ahhoz, hogy biztonságban érezze magát.**

Segítő szindróma

Nem képes 'lenni' lenni, **nem tud segítséget kérni**, mindenhatósági és értéktelenségi érzések szélsőségei közt vergődik.

Önkárosító mértékig túlhajszoja magát a munkájában. **Intimitásnehézségeit** és **kommunikációs problémáit** a szakma perfekcionista művelési igyekezete leplezi le." (Bagdy, 1999)

Segítő szindróma és burnout

Az erős, munkaképes homlokzatot mutató személy mögött azonban „**egy elhagyott kisgyermek sír**”.

A segítő szindróma elsősorban amiatt vezet burnout-hoz, mert **a szakember**, ahelyett, hogy kliensei hatalommal való felruházására (**empowerment**) törekedne, **önmagát hiszi a változás döntő tényezőjének**.

Helfer szindróma

Wolfgang Schmidbauer – négy típus

- A „**foglalkozás áldozata**” – a magánélete elsorvad;
- **Hasítás** – a szakmai és magánélet éles ellentéte (szakmai álarc, otthon síró gyerek);
- **Perfekcionista** – nem bocsátja meg magának a kudarcot, belső ideáloknak és külső nyomásnak való megfelelni vágyás
- **Kalóz** – saját elszegényedett intimitás szükségletét szakmai kapcsolataiban, azokkal visszaélve éli ki (leggyakrabban szexuálisan)

Akarati

Nem érzi, hogy
szabadon kérhet

Érzelmi

Magába fojtja...

Szociális

Csak a
kollégákkal
érintkezik

Testi

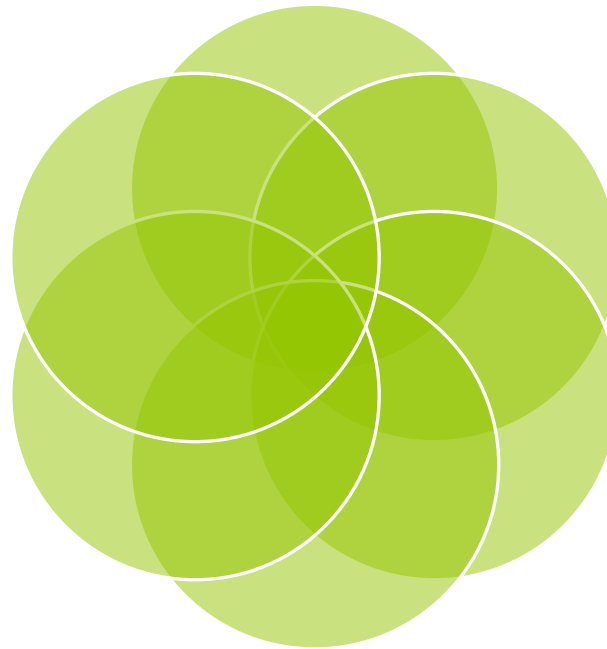
Nincs ideje az
egészséges életre

Spirituális

Nem képes
„elengedni”

Mentális

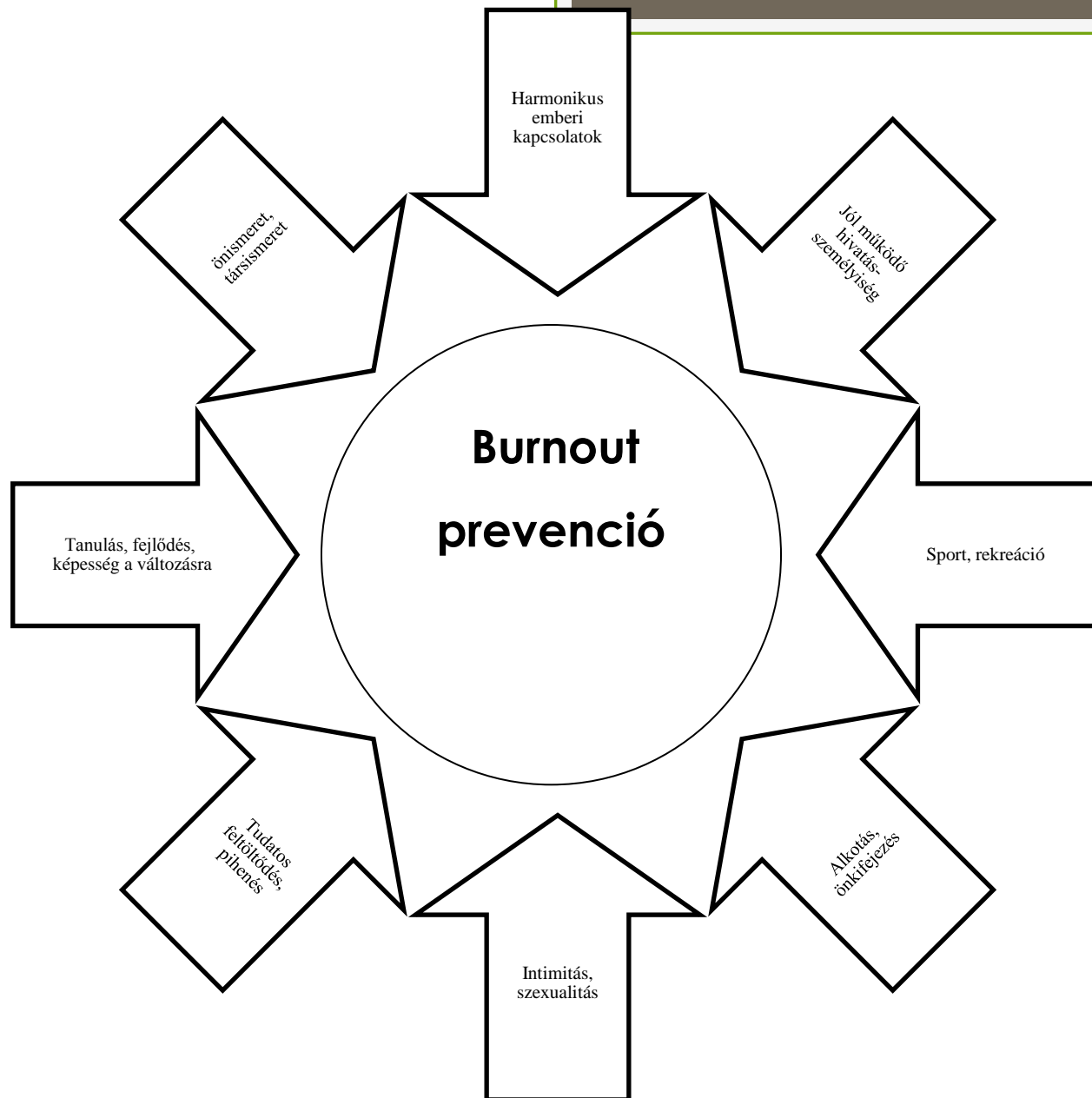
Nem kreatív



Hogyan küzdhetünk ellene?

A prevenció szinterei

1. Egyéni
2. Vezetői
3. Szervezeti
4. Társadalmi szinteken



Prevenációs lehetőségek vezetői szinten

- Vezetői kompetenciák kifejlesztése, internalizálása
 - vezetői önismeret, felkészültség, pályakép, intézményi jövőkép
 - kritika tűrése, megfontolása
 - aktív részvétel a szervezetfejlesztésben
 - Hitelesség
- Alapelvek érvényesítése a vezetői gyakorlatban
 - szakmai-etikai protokoll
 - partnerközpontúság
 - egymás tisztelete és elfogadása
 - rendszeres egyéni és szervezeti visszajelzés
 - az önmegvalósítás lehetőségének biztosítása, alkotói munka

Prevenációs lehetőségek Szervezeti szinten

- Pályaalkalmassági vizsgálatok a pályaválasztásnál
- Rendszeres szakmai felügyelet
- Életpálya-modell biztosítása
- Esetmegbeszélési lehetőségek biztosítása
- job-rotáció biztosítása
- Lehetőség biztosítása a terhek megosztására

Társadalmi szinten

- Anyagi megbecsültség
- Morális megbecsültség
- Tisztelet, hála
- Pozitív mintaadás
- Példaképpé válás a médiumok segítségével

Útravalóként

Azért, hogy ne égj ki: működő emberi kapcsolatok; szex, szerelem, család; sport; hobbi; rekreáció; kulturális élvezetek; házi kedvencek; utazás

Az légy, aki vagy, érezd jól magad!

Egy elhallgatott dimenzió, spirituális szempontok

- Elhivatás, szolgálat
- Sors kontra öröklődés
- Önmagunkba és felsőbb erőkbe vetett hit
- Ima, meditáció
- Victor Frankl

„Ne essetek a dogmák csapdájába, ne hagyjátok, hogy mások gondolkodásmódja irányítsa az életeteket.

Ne engedjétek, hogy mások véleményének zaja elnyomja a saját belső hangotokat.

És a legfontosabb: legyen meg a bátorságotok a szívetekre hallgatni és a megérzéseiteket követni.”

– Steve Jobs

Köszönöm a Figyelmet!