

# LÁNG, PARÁZS, HAMU



Koragyermekkorai  
program



A projekt az Európai Unió  
támogatásával valósul meg.

# A kiégés veszélyei és kezelésének lehetőségei az egészségügyben

2013. május 28.



Koragyermekkori  
program



# A kiégési tünetegyüttes (burnout szindróma) jelensége



SZÉCHENYI TERV

Technológiából átvett fogalom: az energiaforrás gyengülésének folyamata a megszűnéséig.

Humán alkalmazása: Az „empátiás kapacitás” kimerülése

Főként segítő foglalkozású , humán szolgáltatások területén dolgozók esetében előforduló, testi, lelki és szellemi tünetekkel járó állapot

**Érzelmi-mentális kimerülés, amely hosszú távú, fokozott érzelmi megterhelés, kedvezőtlen stresszhatások következtében alakul ki.  
(Freudenberger 1974)**



Koragyermekkor  
program



A projekt az Európai Unió  
támogatásával valósul meg.

# A kiégés tünetei

## Testi tünetek:

Krónikus fáradtság, gyengeség, kedvetlenség

Fokozott betegségre való hajlam

Fejfájás, nyak-, hát-, vállfájdalmak

Emésztési zavarok, étkezési szokások változása

Hirtelen testsúlyváltozás



# Emocionális tünetek



SZÉCHENYI TERV

Érzelmi kimerülés

Levertség, feszültség, reménytelenség

Tehetlenség érzése, megküzdési gyengeség

Gyakori sírás, érzelmi labilitás

Kontroll veszteség

Kiüresedés



Koragyermekkor  
program



MAGYARORSZÁG MEGÚJUL

A projekt az Európai Unió  
támogatásával valósul meg.

# Szellemi tünetek

Rugalmasság, spontaneitás, kreativitás elvesztése

Humor iránti fogékonyság elvesztése

Cinizmus

Memória gyengülése

Koncentráció képességének gyengülése

Tanulási nehézségek

Általános szellemi teljesítmény romlása

Negatív beállítódás az élettel, önmagával, másokkal szemben

A segített személy meg nem értése



# A kiégés háttere, okai

**Aktuális  
élethelyzet**

**Munkahely**

**Személyiség**



**Koragyermekkor  
program**

# Aktuális élethelyzet nehézségei



Magánéleti problémák

Nehéz döntéshelyzet

Veszteségek, gyász

Konfliktusos párkapcsolat

Csalódás

Betegség (saját, vagy családtag)

Túlvállalás, túlterhelés, stresszhelyzet

Normatív krízis – életciklus váltás

Anyagi nehézségek, stb.



Koragyermekkor  
program





# Személyiségben rejlő rizikófaktorok



Személyiségfejlődés alakulása: szülői figyelem hiánya vagy indirekt elutasítás - narcisztikus sérülés - az ő érzései nem fontosak: „**hamis szelf**” kialakulása - nagyfokú empátia, megfelelési kényszer - negatív érzelmek felvállalásától való félelem.

„**Helfer szindróma**” motivációja: azért segít másokon, hogy a saját érzéseivel, szükségleteivel ne kelljen szembesülnie (nem vagyok fontos, az én igényeim nem fontosak. - Belső úr, spontán érzések, megélések helyett. - Mások igényeinek túlgondoskodása (kompenzáció) - Önértékelési zavarok, kompenzációk, kötődési nehézségek, határok kijelölésével, tartásával kapcsolatos problémák.

Bántalmazott gyermek: „tanult tehetetlenség”, másokat megment (indulat az elkövetővel szemben) vagy azonosulás az agresszorral.



Koragyermekkorai  
program



# A munkahely mint rizikófaktor

Folyamatos erős érzelmi igénybevétel  
Kiszámíthatatlan, bizonytalan terhelés  
Kiszolgáltatottságból adódó stressz  
Nem megfelelő munkakörülmények



Koragyermekkor  
program

# Munkahelyi rizikófaktorkok



SZÉCHENYI TERV

Társas kapcsolatok hiánya, egyedül dolgozók:



- nincs szakmai tapasztalatcsere
- nincs ventilálási lehetőség
- nincs reális szakmai visszajelzés
- nincs szakmai megerősítés
- nincs érzelmi megerősítés
- a vezető jelenlétének hiánya
- erkölcsi elismerés hiánya
- keretek, egyértelmű szabályok hiánya
- a siker, az eredmény kritériumainak hiánya



Koragyermekkorai  
program



A projekt az Európai Unió  
támogatásával valósul meg.

# Munkahelyi rizikófaktorkok



Értelmetlen vasszigor  
Intrika, pletyka  
Lojalitás-konfliktusok  
Kirekesztés



Koragyermekkor  
program



# Még mindig munkahely

Az anyagi megbecsültség hiánya:



Koragyermekori  
program



A projekt az Európai Unió  
támogatásával valósul meg.

# A kiégés folyamatának szakaszai



1. Bizonyítási akarástól a bizonyítási kényszerig
2. Fokozott erőfeszítés
3. Személyes igények elhanyagolása
4. Személyes konfliktusok elfojtása
5. Értékrend megváltozása
6. A fellépő problémák tagadása
7. Visszahúzódás
8. Magatartás- és viselkedésváltozás
9. Deperszonalizáció, dehumanizáció
10. Belső üresség
11. Depresszió
12. Teljes kiégettség



**Koragyermekkor  
program**



# A kiégés megelőzésének, kezelésének lehetőségei



## A szakember egyéni felelőssége:

A folyamatos fejlődés, a szakmai személyiség, mint munkaeszköz karbantartása.  
A feltöltődési lehetőségek megtalálása.  
Az igények, szükségletek pontos megfogalmazása.

ÉS...



**Koragyermekkorai  
program**



# ÉS...

Segítség kérése, ha nem megy egyedül...

Ha nem rám méretezett a feladat...



Koragyermekkor  
program



A projekt az Európai Unió  
támogatásával valósul meg.



# A kiégés megelőzésének, kezelésének lehetőségei



SZÉCHENYI TERV

## A munkahely lehetősége, felelőssége:

Tiszta keretek, szabályok

Visszacsatolások

Megfelelő munkakörülmények biztosítása

Szakmai támogató funkciók biztosítása:

- Esetmegbeszélő csoport
- Szupervízió



Koragyermekkor  
program



MAGYARORSZÁG MEGÚJUL

A projekt az Európai Unió  
támogatásával valósul meg.

# A TÁMOP 6.1.4 projekt kiégést megelőző 2 pilot programja



Hogyan tud segíteni a projekt a kiégés megelőzésében?

Esetmegbeszélő csoportok védőnők és gyermekeket ellátó háziorvosok számára

Szupervízió területi védőnők számára

A két pilot program célja, hasonlóságai és különbségei



**Koragyermekkorai  
program**



# Köszönöm



## megtisztelő figyelmüket.

György Margit



Koragyermekkorai  
program

