

A cél: lángolni, nem elégni!

■ A közhiedelemmel ellentétben a kiégés folyamata visszafordítható.

PALICZ ISTVÁN

istvan.palicz@kelet.szon.hu

Nyíregyháza (KM) – A kiégés-szindrómáról tartott előadást nemrégiben a megyei Pszichiátriai Szakkórház két dolgozója, dr. Hódy Szilvia szakorvos és dr. Móré E. Csaba pszichiáter-főorvos a nyíregyházi Napfény Életmód és Közművelődési Egyesület Életmódklubjában. Elhangzott: e ciklusosan ismétlődő folyamat főképp a segítő fog-

„Amíg a depressziós tünetek oka főleg a személyben keresendő, a kiégés egyfajta munkahelyi ártalom.



DR. HÓDY SZILVIA

lalkozásban dolgozókat fenyegeti, könnyen eshetnek áldozatául tehát tanárok, ügyvédek, orvosok és betegápolók. Fontos megismernünk és időben felismernünk a betegség tüneteit, megelőzve a nem kívánt pszichés következményeket.

A burn-out szindróma (BOS) a depresszió és munkahelyi frusztráció között helyezkedik el, ugyanolyan tüneteket okozhat, mint a szo-

Amit a kiégésről tudni kell

A Burn-out szakaszai	Az idealizmus szakasza	Nagy lelkesedés, a kollégákkal való élénk kapcsolattartás, bizonyítási kényszer, intenzív fáradozás a kliensekért.
	A realizmus fázisa	Szaktudás iránt elkötelezett, kooperatív együttműködés a kollégákkal, egyensúly elérése.
	A stagnálás vagy a kiábrándulás fázisa	Csökken a teljesítőképesség, érdeklődés, nyitottság. Magánélet háttérbe szorul.
	A frusztráció fázisa	Visszahúzódnak, a klienseket becsmérlik, csökken az önértékelés.
	Az apátia fázisa	A minimumra korlátozódik a kliensekkel való interakció, a munka sematikusán történik, kollégákat kerüli.

Tünetei, intő jelek

Pszichés	Reménytelenség, tehetetlenség érzése, koncentrációs zavar.
Fiziológiai	Fáradtság, fejfájás, állandó feszültségérzés, immunitás csökkenése.
Magatartásbeli tünetek	Dühkitörések, kontrollálatlan agresszió, csökkent teljesítőképesség.
Szociális viselkedés	Visszahúzódnak, baráti kör elhanyagolása, hobbik feladása.
Problematikus viselkedési formák	Cinizmus, közömbösség, negatív beállítódás.



Graфика: Kelet-Magyarország

rongás vagy a depresszió, így nehéz a differenciáldiagnózis. A kiégés nem statikus, egyszeri jelenség, ciklikusan ismétlődik. Időben történő felismerésével megelőzhető a végállapot, illetve a súlyosabb stádiumok kialakulása. A közhiedelemmel ellentétben a folyamat visszafordítható! – mutatott rá prezentációjában dr. Hódy Szilvia. A kiégés és a

depresszió közötti különbségeket taglalva hozzátette: amíg utóbbinál a tünetek oka főleg a személyben keresendő, a burn-out a munkahelyhez kapcsolódóan jelentkezik, főleg foglalkozásbeli ártalom. Lefolyását, súlyossági fokát a személyiség genetikai és pszichológiai tényezői is jelentősen befolyásolják, súlyosabb esetben depresszióhoz vezet.

Bár csak az utóbbi évtizedekben vált ismertté, s a pszichiátria, pszichológia divatos témájává a burn-out, nem új keletű a probléma. Következő cikkünkben a mára népbetegséggé vált kiégés kialakulásának okaival és kezelésével foglalkozunk majd.

Mi a kiégés?

A kiégés krónikus, emocionális megterhelések, stresszek nyomán fellépő fizikai, emocionális, mentális kimerülés állapota, mely a reménytelenség, inkompetencia érzésével, célok, ideálok elvesztésével jár, s melyet a saját személyre, munkára, illetve másokra vonatkozó negatív attitűd jellemez.

KELET kmtippek.szon.hu

• Visszatekintés. A testi-lelki egészségről írt korábbi cikkünk on-line oldalunkon olvasható, letölthető. (PDF, 878 kB)

A segítőket is segíteni kell

– Mivel a szindróma specifikusan azokra a foglalkozásokra vonatkozik, amelyekben a segítő kapcsolatok, az emberekkel való kommunikáció, tolerancia dominál, az egészségügyi dolgozók körében magas az előfordulása. Éppen ezért rendkívül fontos a segítő

segítése, hogy beosztástól függetlenül is felismerjük egymás problémáit, az intő jeleket, hiszen közös célért dolgozunk. Egymásra figyelve, egymást segítve előbbre jutunk, miközben óvjuk lelki egészségünket! – hangsúlyozta dr. Móré E. Csaba pszichiáter-főorvos.