

E l é g !

**Veszélyek és esélyek,
avagy a kiégés
jelensége az
egészségügyi
dolgozók körében.**

A KIÉGÉS JELENSÉGÉNEK
TAPASZTALATAI INTEGRÁL
SZEMLÉLETBEN

RÓZA ZS. RÁCHEL
KLINIKAI SZAKPSZICHOLOGUS, SZENT MARGIT KÓRHÁZ



Kiégés vezető tünetei

1. Érzelmi kimerültség

„Nincs több erőm...”

„Valójában nem tudok már...”

2. Deperszonalizáció

*„Üresnek érzem magam
belül...”*

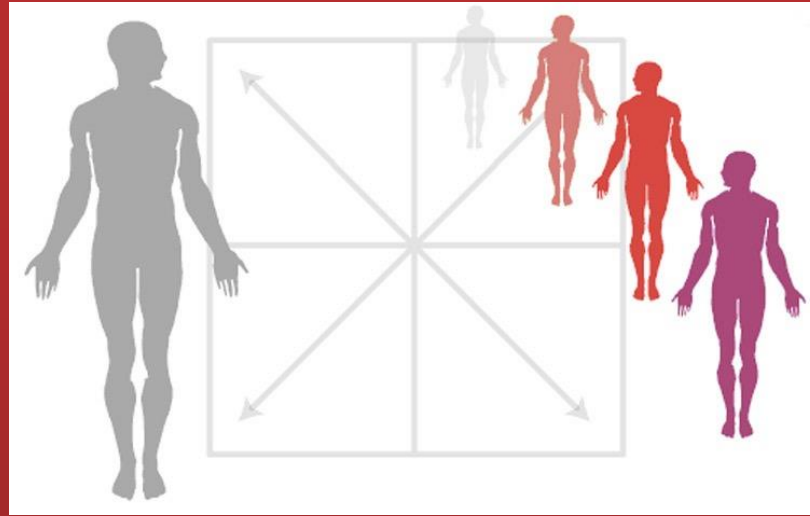
„Mit is csinálok én valójában?”

3. Csökkenő teljesítőképeség

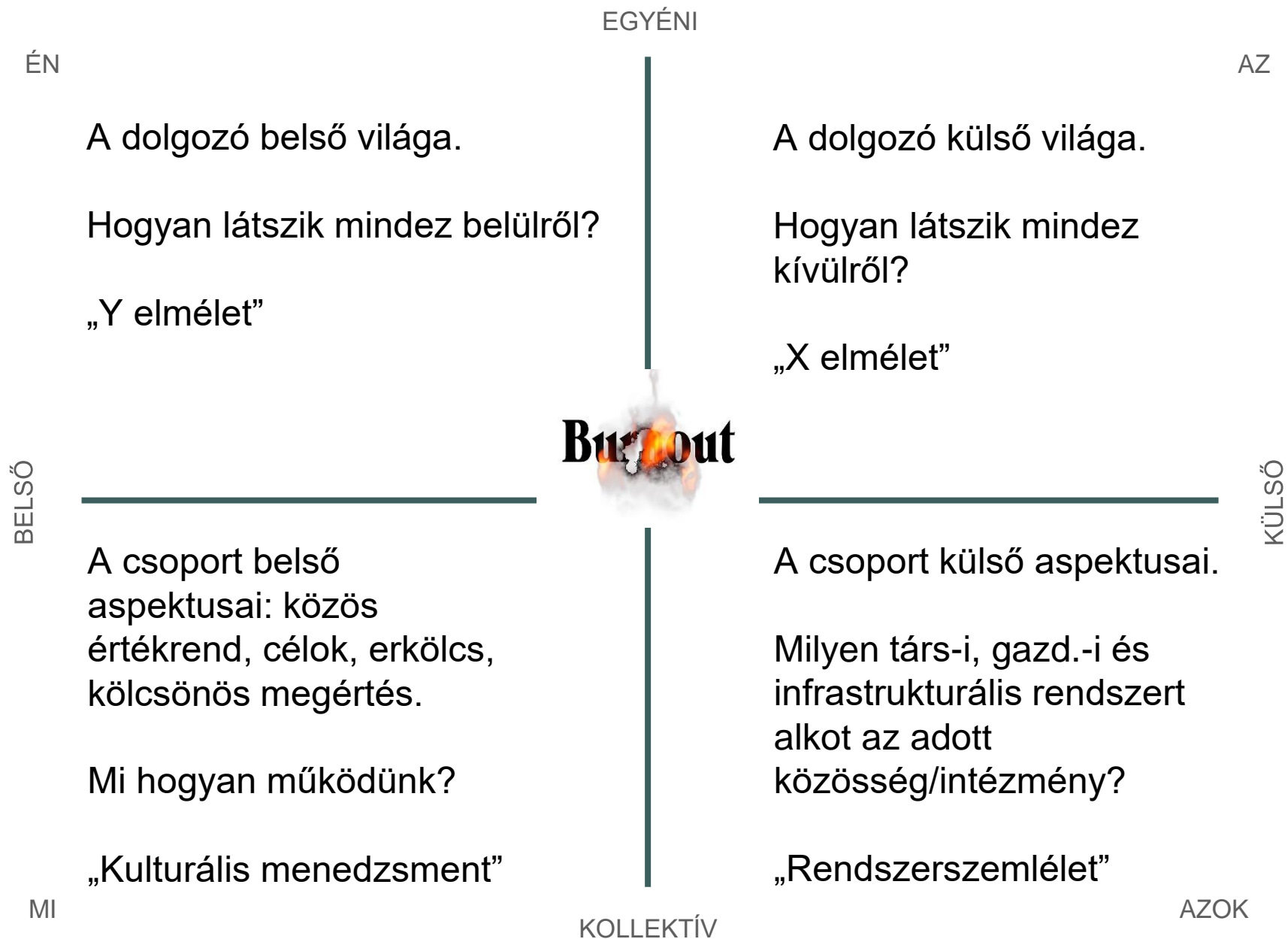
*„Sürgősen szabadságra kell
mennem.”*

Kiegészben veszélyeztetett dolgozók

- rezidensek, pályakezdő orvosok
- súlyos betegekkel dolgozók (onkológia!)
- sürgősségi és intenzív osztályon dolgozók
- orvosnők magas számban
- átlagosnál jobban motivált munkatársak,
- családorvosok, a szülész-nőgyógyászok, a belgyógyászok, általános sebészek
- kiegész csúcsa: 46-55 év
- 39% minősítette magát kiégettnek
- kezeletlen kiegész növeli a depresszió és az öngyilkosság kockázatát



A kiégés valóságának négy nézőpontja



**Hogyan hat a fokozott
igénybevétel az eü. dolgozók
személyiségére?**



Kiegészítés három fázisa



1. Idealizmus:

(még) lángoló
lelkesedés, irreális
elvárások

tünete: harag,

kísérő reakciója:
agresszió



2. Stagnálás:

csökkenő érdeklődés,
együttérzés,
kedvesség

Tünete: rettegés

Kísérő reakciója: a
menekülés és
frusztráció



3. Apátia:

**Tünete: elszigetelődés,
passzivitás**

**Kísérő reakció:
bénultság,
szerhasználat,
depresszió, suicidum.**

Mit tehetünk a stressz hatásai ellen?

Prevenció, intervenció

1. Idealizmus szakaszában

- Munkáltatói szinten: realitások hangsúlyozása; tapasztaltabb kolléga (mentor) segítsége.
- Egyén szintjén: megfelelő egyensúly a munka és a magánélet között. Reális cél kijelölés, prioritások. Mindenhatóság érzés elkerülése

2. Stagnálás és frusztráció szakaszában

- Munkáltatói szinten: szakmai fejlődés lehetősége: tréningek (kommunikációs eszköztár fejlesztése, konfliktuskezelés, stresszkezelési technikák), továbbképzések.
- Pozitív megerősítések. Szakmai túlterhelés szabályozása; új feladatok közötti választás lehetősége; a legmegterhelőbb munka szakaszolása, beépített szabadidő a stábnak(pl. kirándulás).
- Támogató rendszerek: **esetmegbeszélő csoportok**

Prevenció, intervenció

- Egyén szintjén: aktív rekreáció (sport, társas kapcsolatok ápolása stb.) Megfelelő étkezés, alvás, mozgás. Saját stresszre adott reakció megismerése és kezelése. Önismeret!!!

3. Apátia szakaszában

- Munkáltatói szinten: változtatási lehetőségek felmérésére szakember bevonása; szakmai túlterhelés szabályozása.
- Egyén szintjén: annak felismerése, hogy szakember segítségére van szüksége!!

A kiégés kezelésének tapasztalatai

Milyen segítséget kaphatnak az egészségügyi dolgozók a Szent Margit kórházban?

2016 intervenciók

- *„Elég!”* Hogyan vedd észre a tüneteket? Kiegészítő prevenciós oktatás főorvosoknak és főnővéreknek
- **esetmegbeszélők csoportok** (Bálint csoport) a munkából származó indulati feszültségek feldolgozására.

2020 tervek

- hatékony kommunikáció tréning fejlesztés
- mindfulness és stressz kezelési programok
- személyes identitás megerősítése egyéni ellátás keretében

A csoport indulása

Ki hirdeti meg?

Hol?

Mikor?

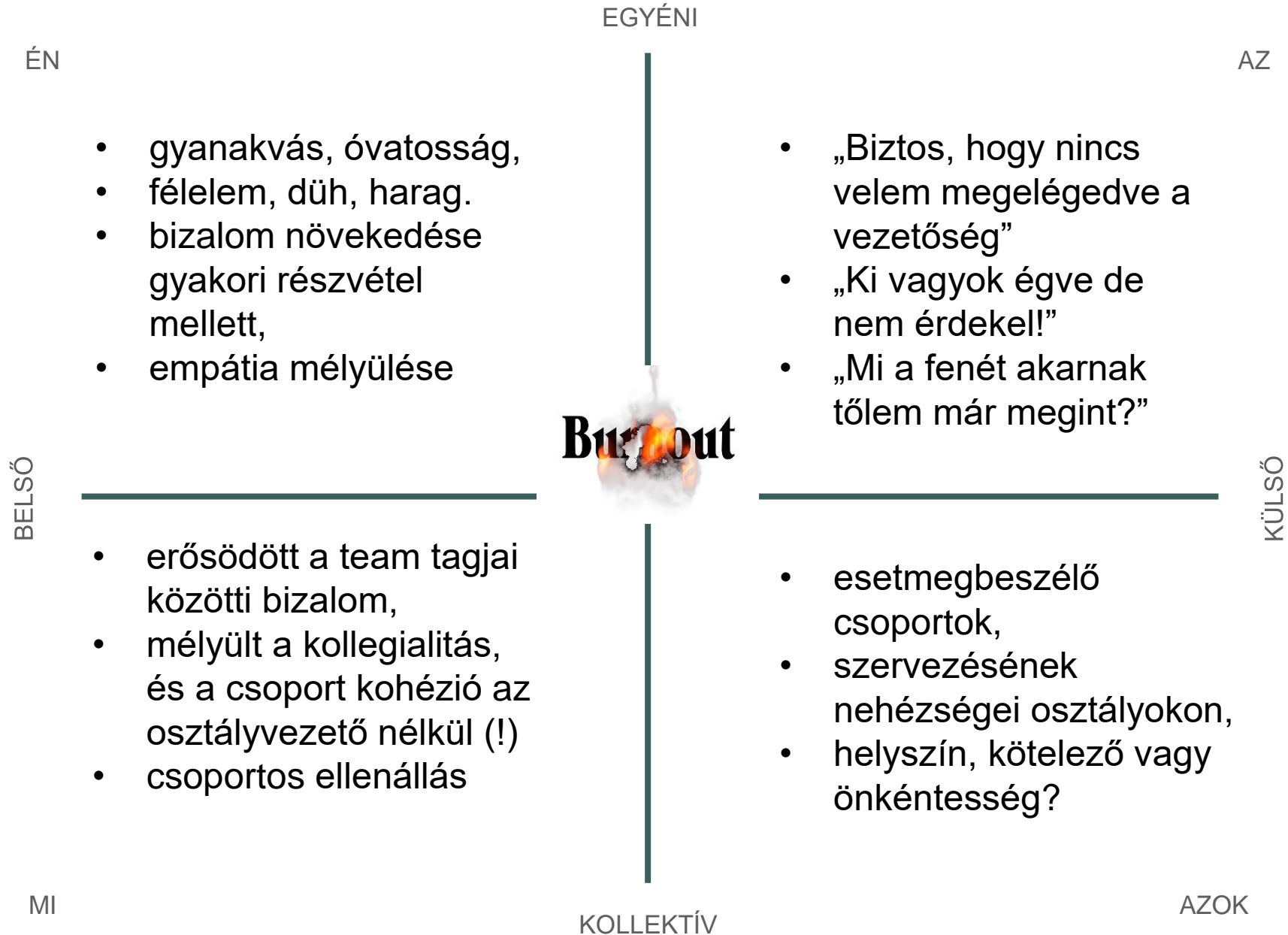
Milyen gyakran?

Mennyi ideig tartson?

Osztályvezető is részt vegyen?

Ki tartsa ?





Mit várunk a csoportfolyamattól?

- növekszik az önreflexió, javul a saját érzelmi problémák felismerése, kezelése
- megtanulnak konfrontálódni a problémákkal,
- csökken a tehetetlenségi érzés és az olykor tudatosuló indulat a betegek iránt,
- növekszik a frusztrációs tolerancia,
- csökken a félelem a betegek bizonyos közléseitől és erős érzelmi kisugárzásaitól,
- erősödik a team tagjai közötti bizalom,
- növekszik az osztály működésének hatékonysága.

Köszönöm a figyelmet!

Mit várunk a csoportfolyamattól?

- Szakmai önmeghatározásom mivel jellemezhető?
 - Hős? Áldozat? Megmentő?
- Identitásunkban mekkora részt kap...
 - Nő/Férfi, orvos/segítő, Anya/Apa, munkatárs stb.
- Van e háborítatlan napi 1 óra „elcsöndesedés”? Vagy valamit tényleg mindig csinálni kell?
- Munka, amit csinálunk harmóniában van önmagunkkal?
- Képesek vagyunk e határaink tiszteletben tartására?
- Szabad e nem elérhetőnek lenni?
- Mikor lehet és mikor kell máshoz irányítanunk a páciensst?