

A KIÉGÉSBEN REJLŐ LEHETŐSÉGEK



Dr. Kocsis István Tamás

„Szegedi Úti Akadémia 2016”

A KIÉGÉS



„ Az érzések és a viselkedés, a test szintjén zajló folyamat, amely észrevétlenül jelentkezik és válik kollektívvé. „

- **Csökkenő lelki teljesítőképesség**
- **Érzelmi kimerültség**
- **Elszemélytelenedés**



Herbert J. Freudenberger

1974.

A KIÉGÉS FÁZISAI

„SEMMI OLYAN BAJ NINCS VELE, AMIN EGY CSODA NE SEGÍTENE”



Aktivitás és agresszió:

- „Kiégés? Én? Kizárt!” „semmire sincs időm”
- Magas fordulatszám behúzott lelki kézfékkal
- Teljesítménykényszer
- Önsanyargatás
- Hiperaktivitás
- Azonosulás a munkával
- Érdekkapcsolatok dominálnak
- Kísérő tünet: harag
- Állandó érzés: hiányérzet
- Reakció: támadás, agresszió
- Cél: szükség van rám érzése



A KIÉGÉS FÁZISAI

„SEMMI OLYAN BAJ NINCS VELE, AMIN EGY CSODA NE SEGÍTENE”



Menekülés:

- „A dolgok kicsúsznak a kezemből”
- Teljesítőképesség csökkenés
- Testi kimerülés
- Menekülés a kapcsolatoktól, magunktól
- Hangulatingadozás
- Fatalizmus
- Közömbösség, szarkazmus
- Bevált rutinok
- Kísérő tünet : rettegés
- Reakció: menekülés
- Állandó érzés: félelem
- Cél: csalódás és stressz elkerülése



A KIÉGÉS FÁZISAI

„SEMMI OLYAN BAJ NINCS VELE, AMIN EGY CSODA NE SEGÍTENE”



Elszigetelődés:

- „Talán lottó ötös oldaná meg”
- Állandó, erős kimerültség
- Passzivitás
- „Minden fehér, vagy fekete”
- Motiváció elvesztése
- Pótszerek: alkohol, drog, nyugtatók
- Nincs belső kielégülés
- Betegségtudat
- Depresszió
- Kísérő tünet: elszigetelődés
- Reakció: bénultság
- Állandó érzés: üresség érzés.
- Cél: nincs



A KIÉGÉS TÜNETEI



Lelki:

ingerlékenység, cinizmus,
kapcsolati problémák,
serkentő-nyugtató szerek
fokozott használata,
negatív viszonyulás a
munkahelyhez, kollégákhoz,
érzelmi labilitás, üresség érzés,
szorongás, rögeszmék,
csökkent teljesítő képesség,
csökkent motiváció.



A KIÉGÉS TÜNETEI



Testi:

Gyakori banális fertőzések,
állandósult fáradtság,
fejfájás, fülzúgás, szédülés,
alvászavarok, feszültség,
fogcsikorgatás,
hátfájdalom,
csökkent libidó, ED,
fekélybetegség,
heves szívdobogás,
táplálkozási zavarok,
testsúlyváltozás.



ELHÁRÍTÓ MECHANIZMUSOK



Tagadás:

„Én nem vagyok beteg!
Megoldom magam!
Nincs szükségem segítségre!”

Reakcióképzés /átfordítás/:

Drága főnököm!

Hasítás, projekció:

„Nekem semmi bajom,
ő az oka mindennek!”

Racionalizálás:

„Azért dolgozok annyit,
mert senki más nem csinálja meg
helyettem!”

Regresszió:

ápolatlanság, dac, orális fixációk.



A KIÉGÉS BELSŐ OKAI



**Megrendült
önbecsülés
Maximalizmus
Teljesíthetetlen célok
Gyenge énhatárok
Problémairányult
viselkedés**



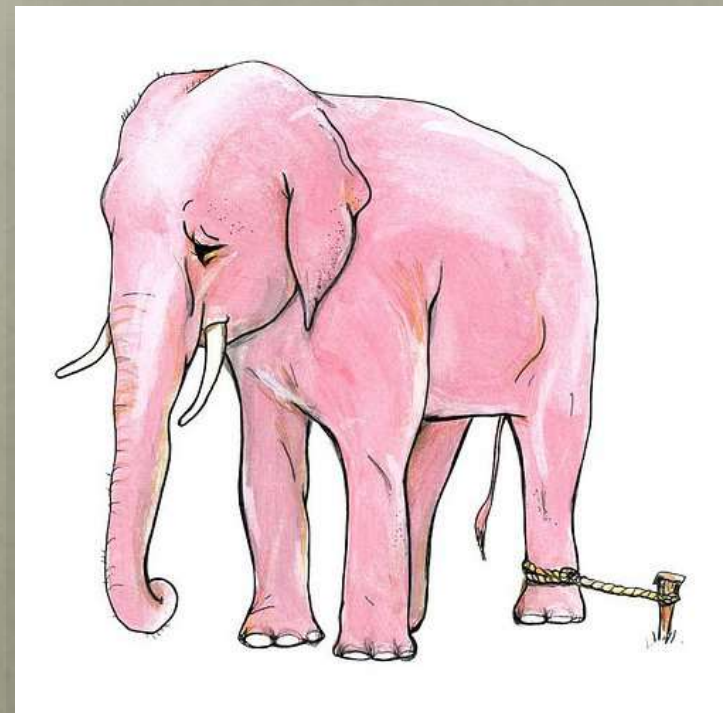
A VALÓS ÖNBECSÜLÉS

„AMIKOR A VÁLTOZÁS SZELEI FÚJNAK, A KÉTKEDŐK FALAKAT HÚZNAK FÖL, AZ OPTIMISTÁK PEDIG VITORLÁKAT.”



„Őszintén elfogadok és megértek, tisztelek másokat, ha tőlem nagyon különbözőek is...”

„Tisztában vagyok és bátran szembenézek félelmeimmel, gyengeségeimmel és erősségeimmel, várom mások visszajelzéseit, örülök a konstruktív kritikának, mások segítségének, együttműködésének...”



„Készen állok a változtatásra...”

A KIÉGÉS KÜLSŐ OKAI



Hierarchia

Hiányos teljesítmény mérés

**Visszajelzés, megerősítés, dicséret
hiánya**

Előmenetel hiánya

**Alacsony
munkabér**

**Nagy lelki igénybevétel
nagy felelősséggel**

Nagy adminisztratív terhek

Változó környezet



A KIÉGÉS MEGELŐZÉSE

„DE HOL A LÉLEK FOGKEFÉJE?”



Tudatosítás

**Mindennapi
rutin felülvizsgálata**

Kapcsolati háló

Erőforrások gyűjtése

Időgazdálkodás

Célok

Training, coaching



A KIÉGÉS MEGELŐZÉSE

„DE HOL A LÉLEK FOGKEFÉJE?”



**Munkafeltételek
javítása**
Korlátok helyett keretek
**Kiszámítható
előmenetel**
**Kommunikáció azonos
szemmagasságban**
**Kapcsolati háló
erősítése**
**Pozitív visszajelzések,
jutalmak**



FELISMERÉSEK

„AZ EMBER AKKOR SZERET VALAMIT, HA ELFOGADJA
BENNE AZT, AMIT NEM SZERET.”



A segítő is esendő ember

**A harag mögött elsődleges
érzések vannak**

**Semmi sem történik véletlenül,
minden üzenetet hordoz**

A kapcsolat gyógyít



A KIÉGÉS, MINT LEHETŐSÉG



Barát: szükségszerű legelőnyösebb

Normális reakció



A belső makacsság jele

Életcélok megmutatója

Esély a megerősödéésre

Buzdító kopogtatás

Személyes döntés

KÖSZÖNÖM A
MEGTISZTELŐ
FIGYELMET!

