

Legyen a TŰZBŐL élet



Versegi Beáta Mária cb
Eger, 2019. január 29.

KIÉGÉS

MEGOLDÁS, ELKERÜLÉS, MEGELŐZÉS

Mit értünk KIÉGÉS alatt?



- A kiégés egy hosszan tartó folyamat során állandósult testi lelki kimerültség, melyet nem lehet csupán kipihenni.
- A fáradtság állapotát az érintettek nem tudják megszüntetni és ez egyre súlyosbodó, életet veszélyeztető károsodást vált ki.

Hézszer Gábor

I. Fázis: AKTÍV FÁZIS

II. Fázis: VISSZAVONULÓ FÁZIS

III. Fázis: BELSŐ ÜRESSÉG FÁZISA

- **I. Fázis: AKTÍV FÁZIS**
- Magas fordulatszám.
- Erős aktivitás és nem tudatos energia veszteség.
- Belső elégedetlenség és a be nem teljesedett élet érzése erősödik.
- A csökkenő teljesítőképeség még nem jelentkezik.

➤ *Elégedett vagy? „Igen, de...” ✗ Pihentél? Ugyan már....*

II. Fázis: VISSZAVONULÓ FÁZIS

Először észrevétlenül,
majd láthatóan csökken a teljesítmény.

- *Feszülten és idegesen viszonyulunk a határainkhoz.
Mondatok: Na ezt azért már nem! Hogy lehet még ez is?!
Ne játszanak már velem!
Miért ne felejthetném, mulaszthatnám el én is,
ha egyszer annyi dolgom van?*

III. Fázis: BELSŐ ÜRESSÉG FÁZISA

Erős kimerültséggel, passzivitás, életkedv elvesztésével.

➤ *Elegem van! Szenvedek! Hagyjon már békén!
Miért nem számítok egyszer én is?*

VESZÉLYEZTETETTEK KÖRE



- „Aki nagyon jól akarják csinálni.”
- „Szent szakmák” orvos, ápoló, pedagógus, szociális munkás, lelkész, pap, terapeuta, ügyvéd stb.
- Olyan személyek, akik szerepeik folytán érzelmileg telített humán interakciók középpontjában állnak
- Idealizmus
- Teljesítményközpontú szervezetben dolgozók
- Magánéleti szerepekben való kiégés lehetőség



Komplex tünetegyüttes

- Pszichés tünetek
- Fiziológiai tünetek
- Magatartásbéli tünetek
- Szociális tünetek

Kialakulás komplexitása

- “Foglalkozási, “hivatás”, “kapcsolati” deformáció”
- Nem ok-okozati háttér
- Munka, szolgálati környezet
- (Szakmai) szerepek
- Személyiségvonások



ÖNIGAZOLÓ MONDATOK



- Velem ez nem történhet meg....
- Én egészséges vagyok, csak...
- Én képes vagyok megoldani egyedül!
- Ma mindenki feszült és zaklatott. Ilyen a világ!
- Nagylelkű önátadáshoz hozzá tartozik, hogy felemélszem magam.
- Valamiben meg kell halni!

Elhárító mechanizmusok: elfojtás



- A saját magunkra vonatkozó tények kiszorítása a tudatunkból
- “Ez velem úgysem történhet meg!”

Elhárító mechanizmusok: eltolás

- Nyugtalanító, kellemetlen felismerések kevésbé fontos dolgokra hárítása.
- “Nem mehetek kórházba mert ki fogja addig betölteni a munkaköröm?”



Elhárító mechanizmusok: projekció



- Belső tartalmaknak a külvilágra vetítése
- “Ha jobban megerőltetnéd magad, nekem nem kellene kettőnk helyett dolgoznom!”

Elhárító mechanizmusok: introjekció- bevetítés



- Elsősorban magában keresi a hibákat
- Tépelődés
- Lelkiismeretes, szerény ember benyomását kelti

Elhárító mechanizmusok: reakcióképzés

- Elfojtott vágyakat ellentétes értelmű magatartássá, viselkedéssé változtatása.
- “Hagyd csak, majd én megcsinálom, jót tesz majd nekem egy kis elfoglaltság, eltereli a gondolataimat.”

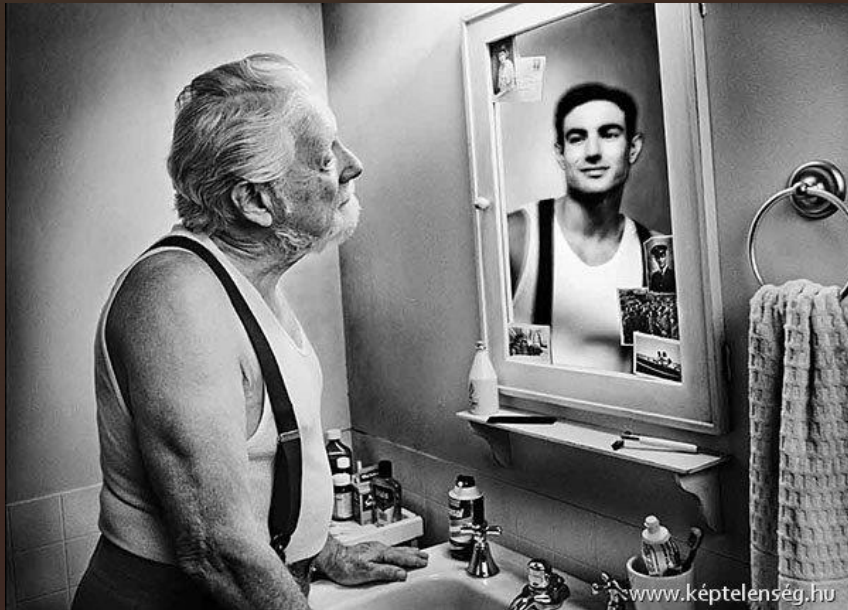


Elhárító mechanizmusok: fantáziálás



- “Ha nyernék végre a lottón...!”
- Lehetséges és szükséges változás változtatás előli menekülés formája

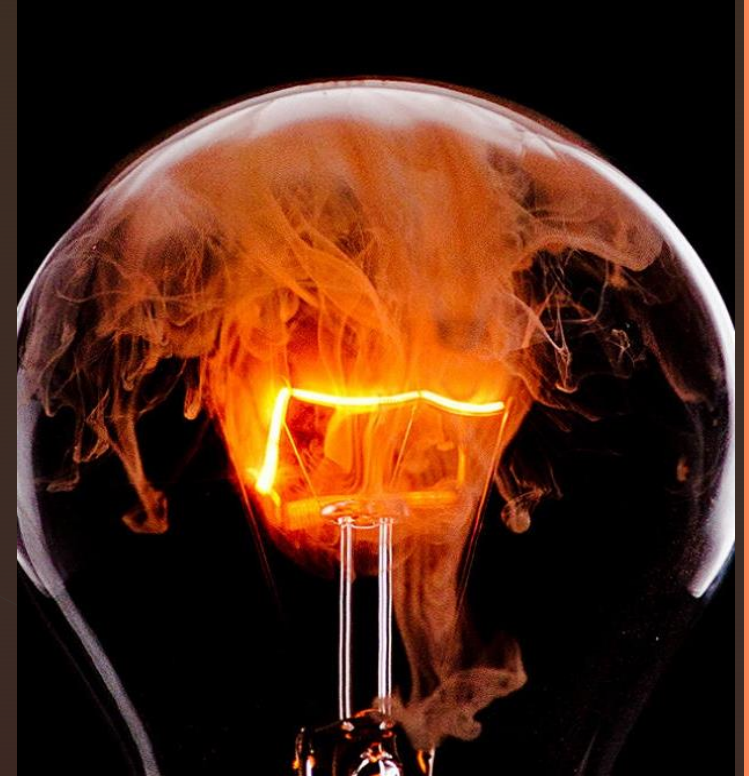
Elhárító mechanizmusok: szelektív emlékezés



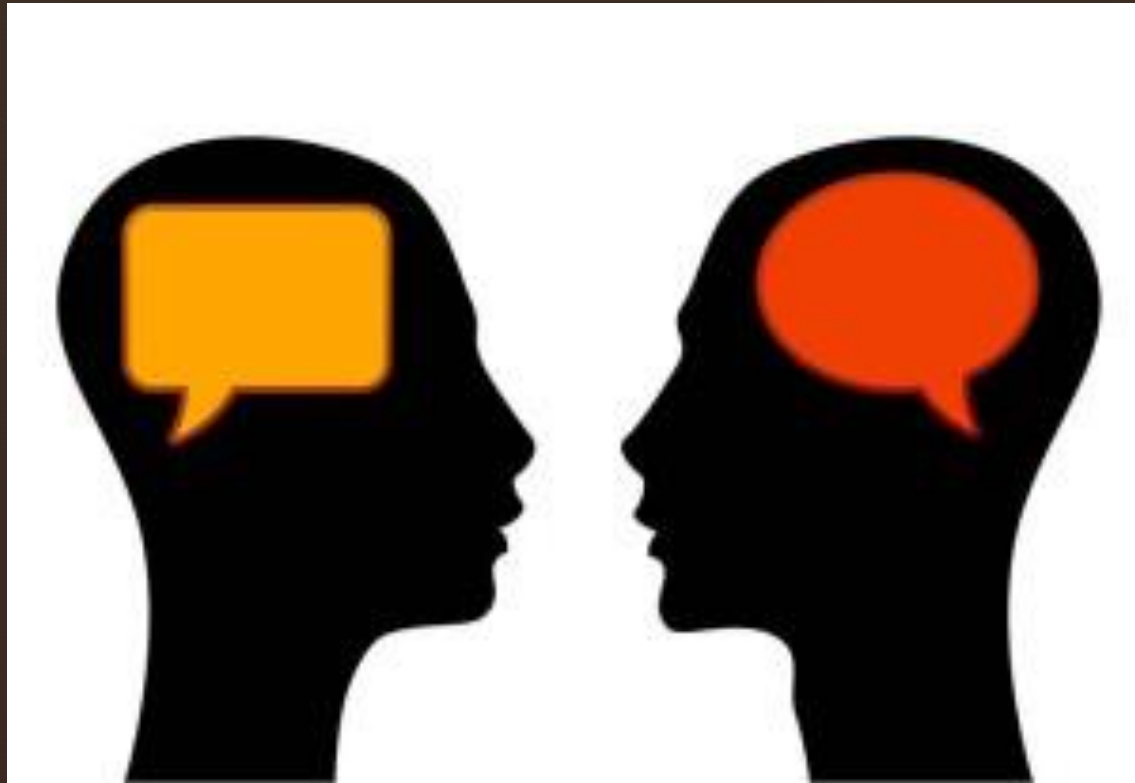
- Csak arra emlékezik, ami kellemes, elviselhető.
- Megfelel az egyéni normáinak, elképzeléseknek.

Elhárító mechanizmusok

- Állandósulnak
- Alapmagatartás részeivé válnak
- Megteremtődik a kiégés pszichikai alapfeltétele
- Elindul az ördögi kör



PÁRBESZÉD



Önreflexió



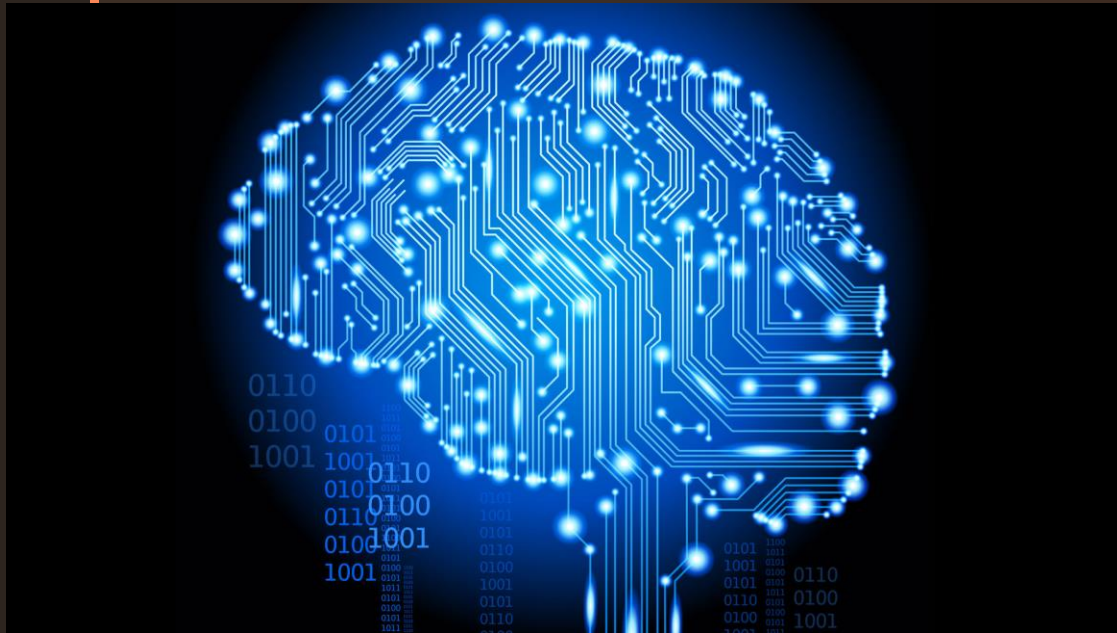
ISTENKAPCSOLAT: spirituális dimenzió

ÖNISMERET:
lelki, pszichológiai, fizikai

„KÖRNYEZET TUDATOSSÁG”: társadalmi, szervezeti kultúra (család, közösség, plébánia, falu, város, társadalom)

KIÉGÉS MEGELEŐZÉS

MILYEN MENTÁLIS PROGRAMOT FUTTATOK?



Programozottság, operációs rendszer.

MILYEN ESZKÖZTÁRRAL RENDELKEZEM?



Mi mindent telepíték fel a mentális rendszeremre?

Kiegészítő stratégia

Erősen
markolni

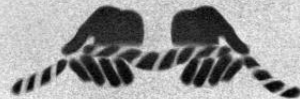
Mindenkinek
megfelelni

Tökéletességet
túlszárnyalni

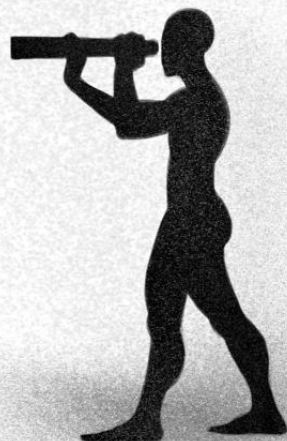


Életvezetés stratégia

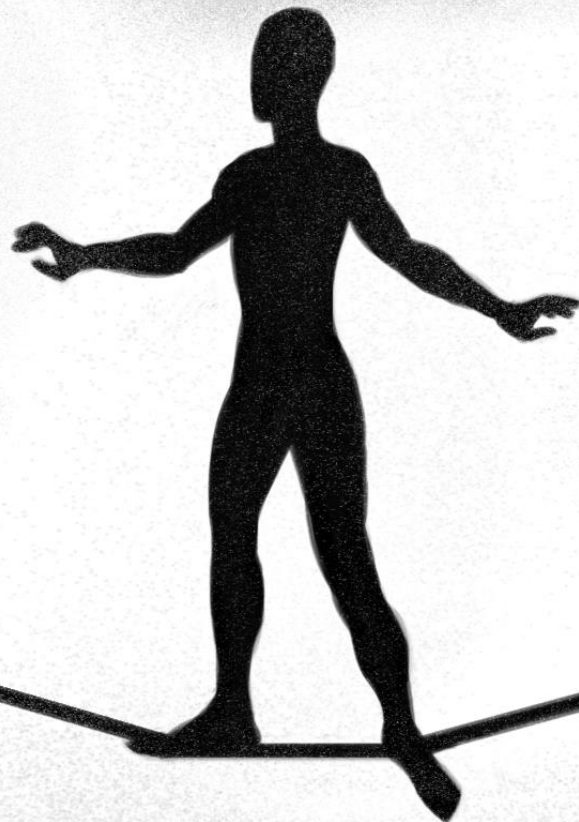
Megengedni
azt, ami van



Célra
irányulni



Belső értékrend
szerint működni



1 recept - 8 indikátor

ÁTÉLÉS, ÉLMÉNY, TAPASZTALAT

- Nevetés, derű (heti)
- (Mély) alvás (általában)
- Mozgás, sport (napi, heti)
- Baráti, meghitt együttlét (napi, heti)
- Művészet, játék (heti, havi)
- „Szerep mentes állapot”, „kikapcsolni”.

Amkor csak egy ember vagyok (napi, heti)

- Érdeklődés „csak úgy” (napi, heti)
- Istenkapcsolat, imádság (napi, heti)





Életvezetési stratégia

Jézus mondja:

„Én azért jöttem, hogy életük legyen és bőségben legyen.”

Jn 10,10

Az életemet nem veszi el tőlem senki, magam adom oda, mert van rá hatalmam, hogy odaadjam, és van rá hatalmam, hogy visszavegyem.

vö Jn 10, 18

