

EFOP-2.2.0-16-2016-00008

Pszichiátriai és addiktológiai gondozóhálózat fejlesztése

A SZAKDOLGOZÓK LELKI ÁLLAPOTA, KIÉGÉS SZINDRÓMA

Szakdolgozói továbbképzés tananyaga

**SZERZŐ:
IRINYI TAMÁS (SZTE)**

SZÉCHENYI 



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Regionális
Fejlesztési Alap

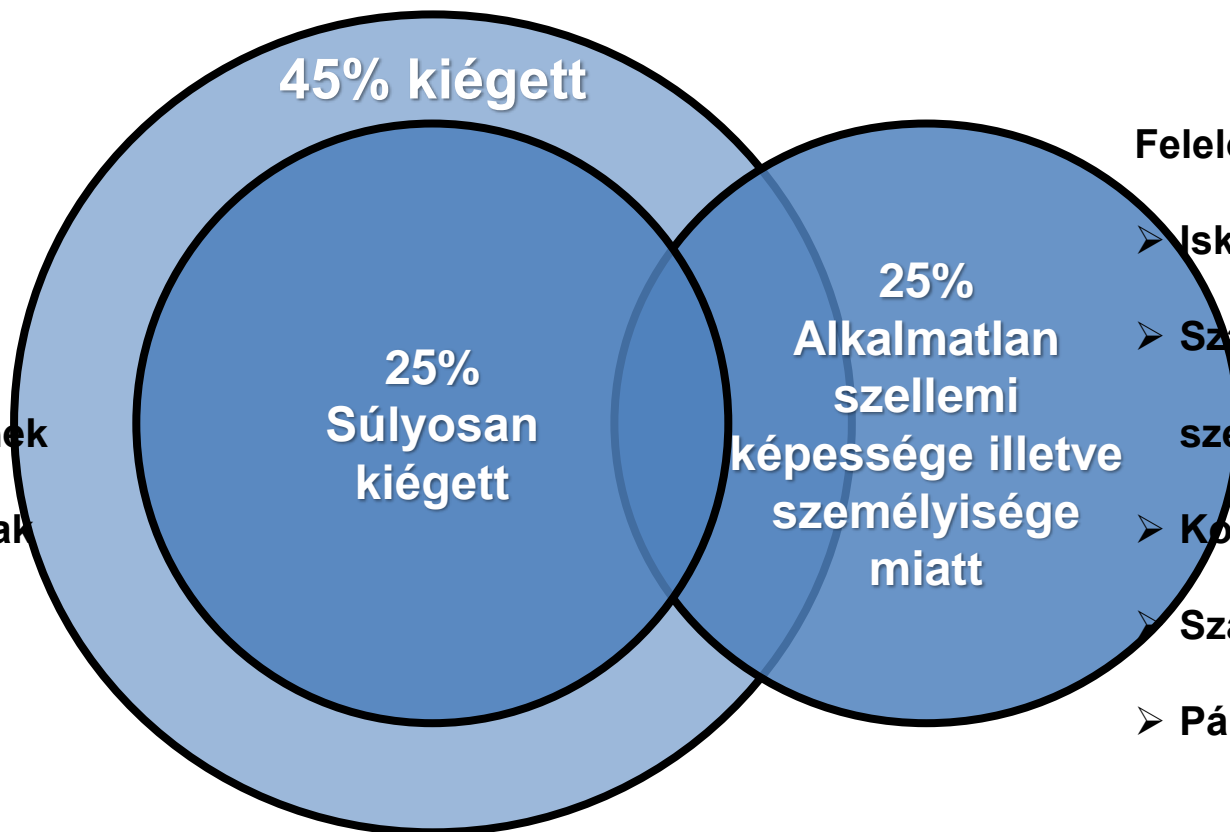


BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

A társadalmi változások



SZAKDOLGOZÓI ALKALMASSÁG



Felelősség:

- Iskoláknak
- Szakmai szervezeteknek
- Munkáltatóknak
- Egyénnek
- Kormányoknak

Felelősség:

- Iskoláknak
- Szakmai szervezeteknek
- Kormányoknak:
- Szabályozás
- Pálya vonzóvá tétele

MIÉRT GOND AZ ALKALMATLANSÁG MEGLÉTE A SZAKDOLGOZÓI HIVATÁSNÁL? AVAGY MÉRT KELL ALKALMAS SZAKDOLGOZÓKAT FOGLALKOZTATNI?

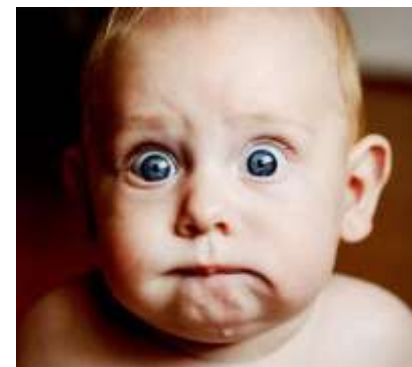
- **Beteg biztonság**
- **Gyógyulási esély**
- **Munkahelyi morál**
- **Betegek közérzete – elégedettsége**
- **Pályán tartása a szakdolgozóknak**
- **Kivándorlás**
- **Szakdolgozói presztízs**
- **Az egészségügyben is jelentkező agresszió visszaszorítása**

BETEGBIZTONSÁG, ELÉGEDETTSÉG ÉS A KÓRHÁZI ELLÁTÁS MINŐSÉGE

- **Az USA-ban és 12 európai országban két, egymást követően (2006-2007-ben és 2009-2010-ben) végzett vizsgálat eredményei:**
 - A kórházi ellátás biztonsága és minősége függ az ápolók kiégettségétől és a kórházi környezettől.
 - A kórházi környezet pozitív változásai, a betegekkel való megfelelő bánásmód nagymértékben hozzájárult a kórházak jobb megítéléséhez Európában és az USA-ban egyaránt.

A KIÉGÉSI SZINDRÓMA

- A fogalom Freudenberger (1974) nevéhez fűződik.
- A kiégési szindróma a hosszú távú fokozott érzelmi megterhelés, kedvezőtlen stresszhatások következtében létrejövő fizikai-érzelmi-mentális kimerülés.
- A kiégés megelőzhető!
- Már több mint 30 éve megvan a gyógymód!
- Országos felmérés szerint az egészségügyi intézmények 18%-a nyilatkozott úgy, hogy van az adott intézményi telephelyen stresszkezelő program.



„BURN OUT” KIÉGÉS SZINDRÓMA

„Az egyén foglalkozásból, hivatásból adódó nagyfokú érzelmi igénybevételt jelentő elvárásokra adott stresszreakció.”

„BURN OUT” KIÉGÉS SZINDRÓMA JELLEMZŐI

„Fizikai, érzelmi, attitűdbeli kimerülés, jellemzői: fáradtság, depresszió, álmatlanság, csökkenő munkateljesítmény, testi betegségekre való fogékonyság megnövekedése. Túlzott mértékű alkohol fogyasztáshoz, függőséget okozó drog fogyasztásához és öngyilkossághoz vezethet.”

A női hivatások közül a legveszélyeztetettebb foglalkozás a szuicidiumot tekintve a nővéri!

A KIÉGÉS OKAI

- Segítő szakmában dolgozók:
 - egészségügyi dolgozók
 - pedagógusok.
- Személyiségi jegyek:
 - ingerlékenység,
 - barátságosság,
 - lelkiismeretesség,
 - extraverzió
- Állapotszorongás
- Szociodemográfiai tényezők:
 - női nemet,
 - fiatal életkort, növekvő életkor

A KIÉGÉS OKAI

Munkahelyi tényezők:

- fokozott felettesi ellenőrzés,
- erőfeszítés a munkahelyen,
- rossz munkahelyi közösség,
- közös értékek hiánya,
- sok túlóra,
- rossz munkakörülmények,
- munkával való elégedetlenség,
- megbecsülés hiánya,
- munkahelyi kommunikációval való elégedetlenség,
- a rossz menedzsment,
- az erőforrások elégtelensége,
- biztonsági kockázatok.

A KIÉGÉS SZINDRÓMA KIALAKULÁSÁNAK FOLYAMATA

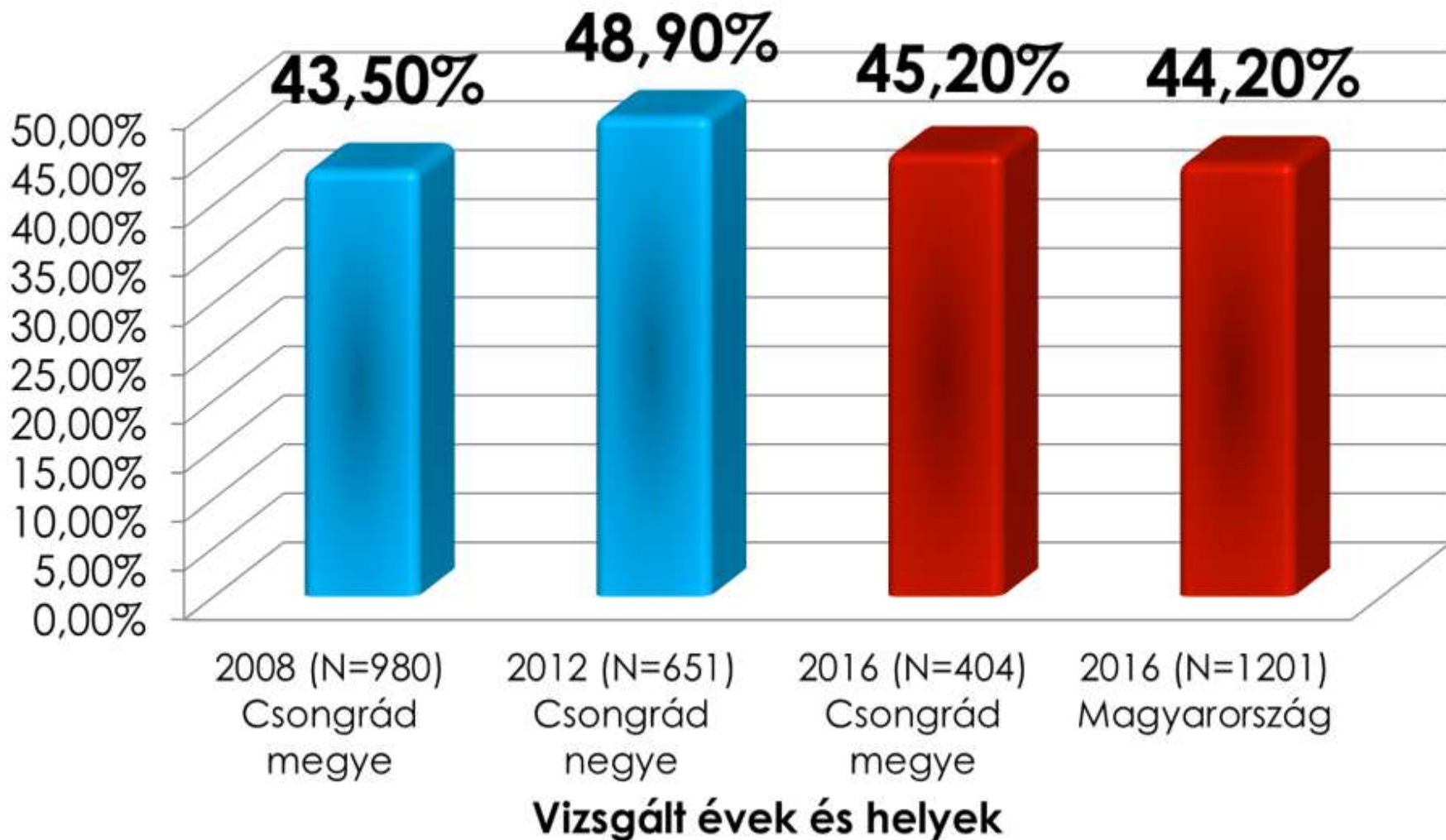
1. Bizonyítási kényszer;
2. Fokozott erőfeszítés;
3. A saját igények elhanyagolása;
4. Az igények, konfliktusok elfojtása;
5. Az értékrend átalakulása;
6. A problémák tagadása;
7. Visszahúzódás;
8. Magatartásváltozás;
9. Deperszonalizációs jelenségek;
10. Belső üresség érzése;
11. Depresszió;
12. Teljes kiégettség, kimerülés.



Kiegészítés aránya a szakdolgozók körében 2008-2016

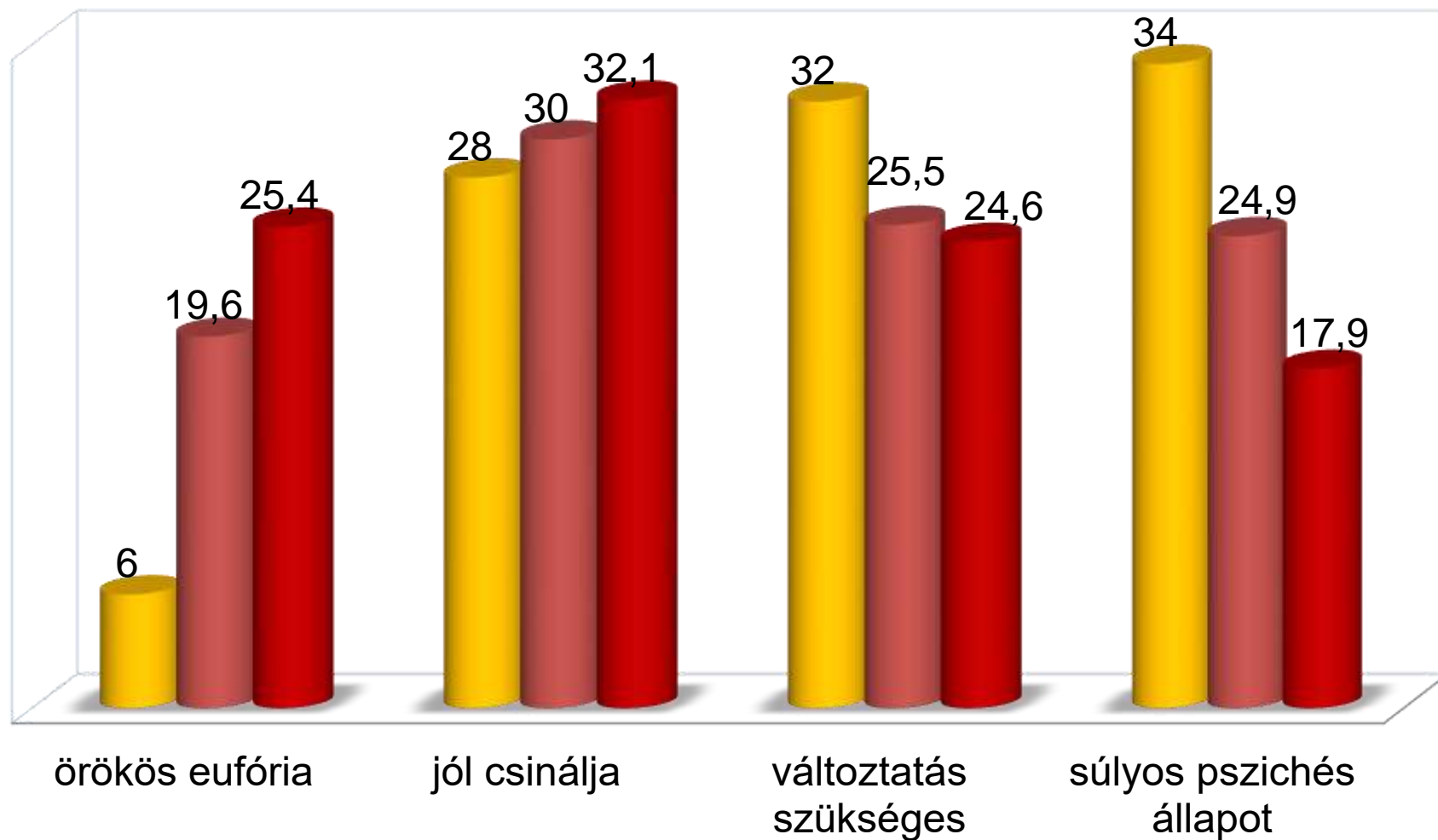
A kiegészítés mérése: Pines, A. M., Aronson, E., „Kiegészítés Önértékelési Skála”

Kiegészítés aránya %-os megoszlásban



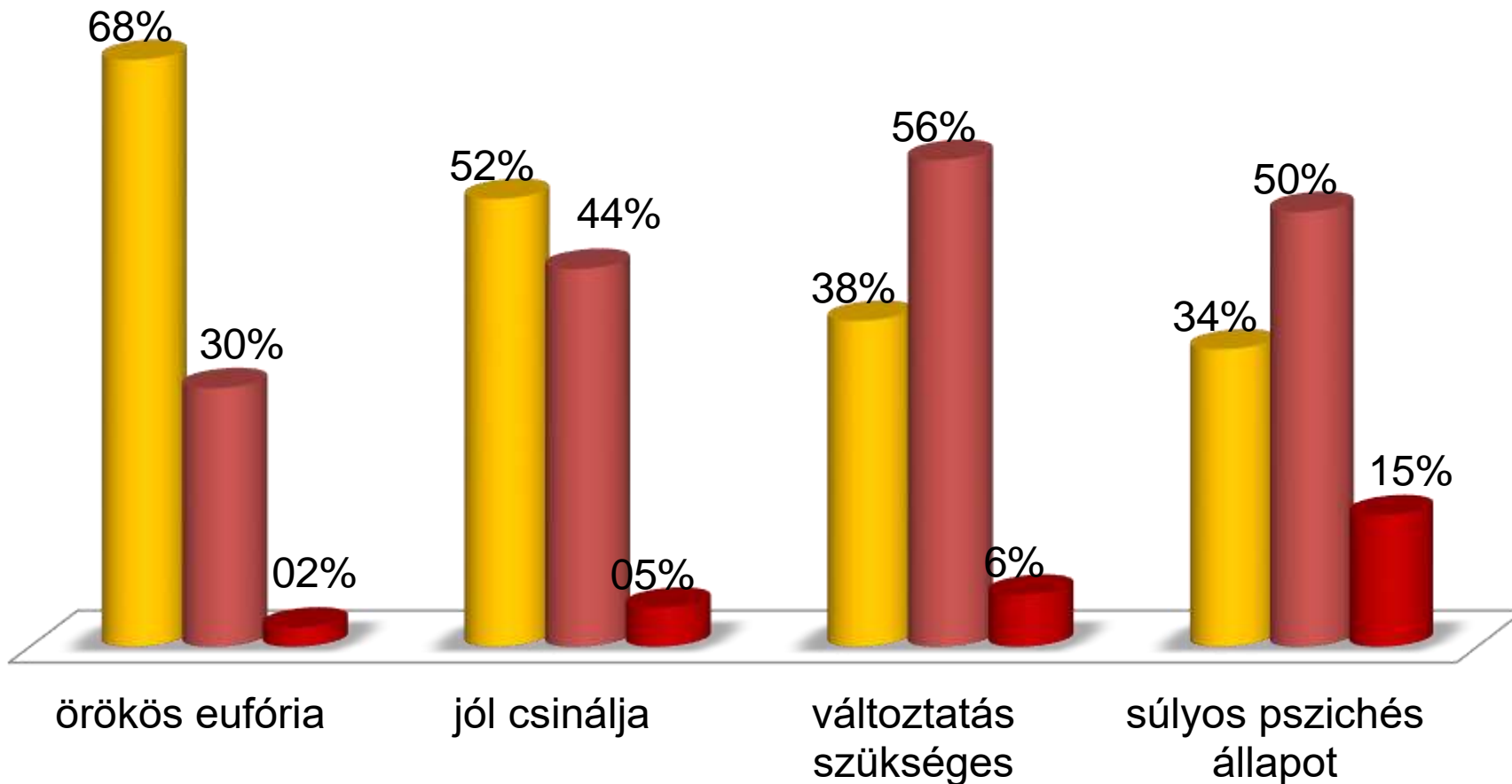
KIÉGÉS MÉRTÉKÉNEK ÖSSZEFÜGGÉSE AZ ISKOLAI VÉGZETTSÉGGEL (N=1201) % (P=0,021)

■ szakiskola ■ szakközép/gimnázium ■ főiskola, egyetem



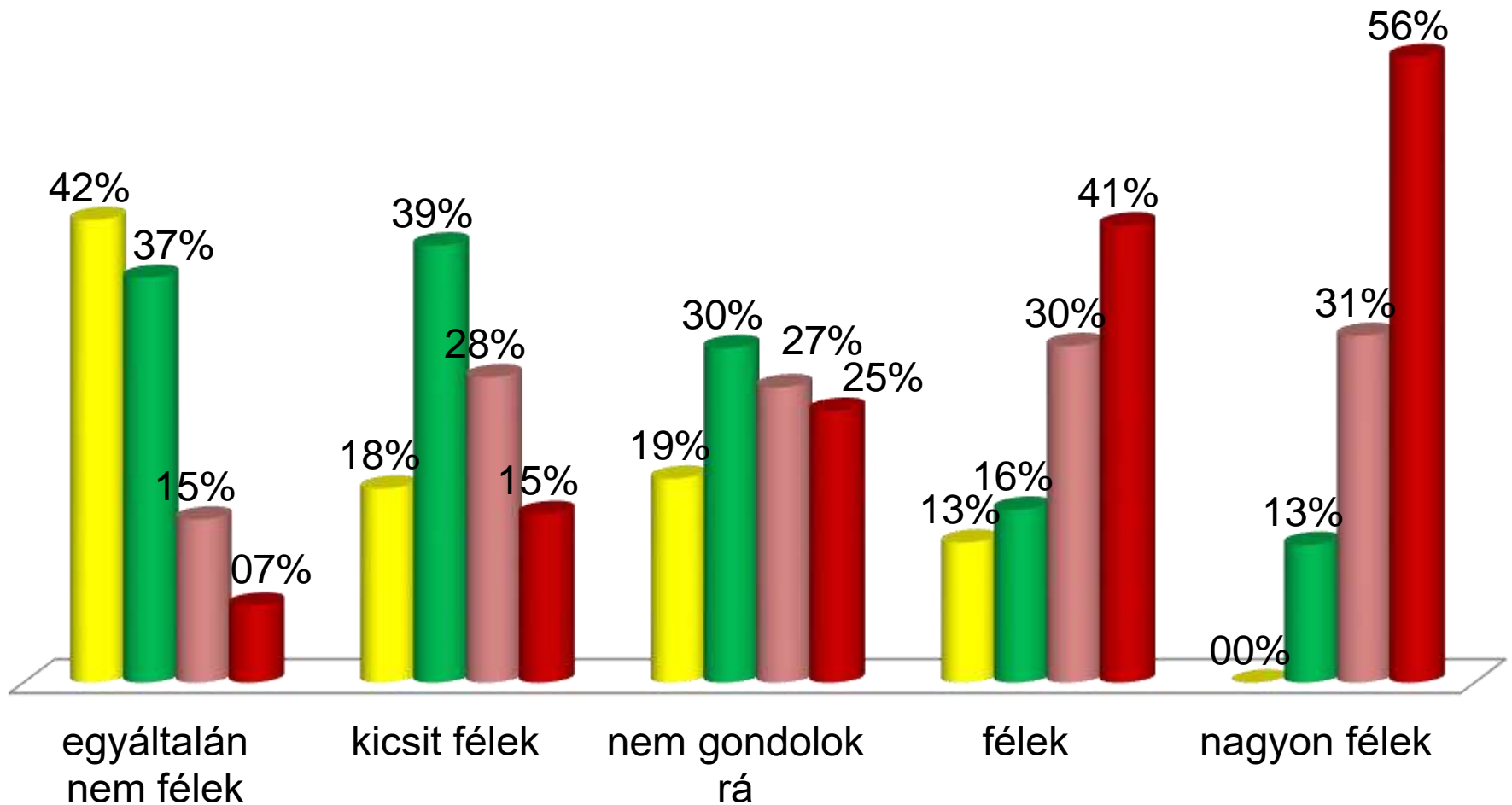
KIÉGÉS ÖSSZEFÜGGÉSE A PÁLYAELHAGYÁSSAL (N=1201)

- biztosan nem hagyom el
- talán, a helyzet bizonytalan
- igen, egészen biztosan elhagyom

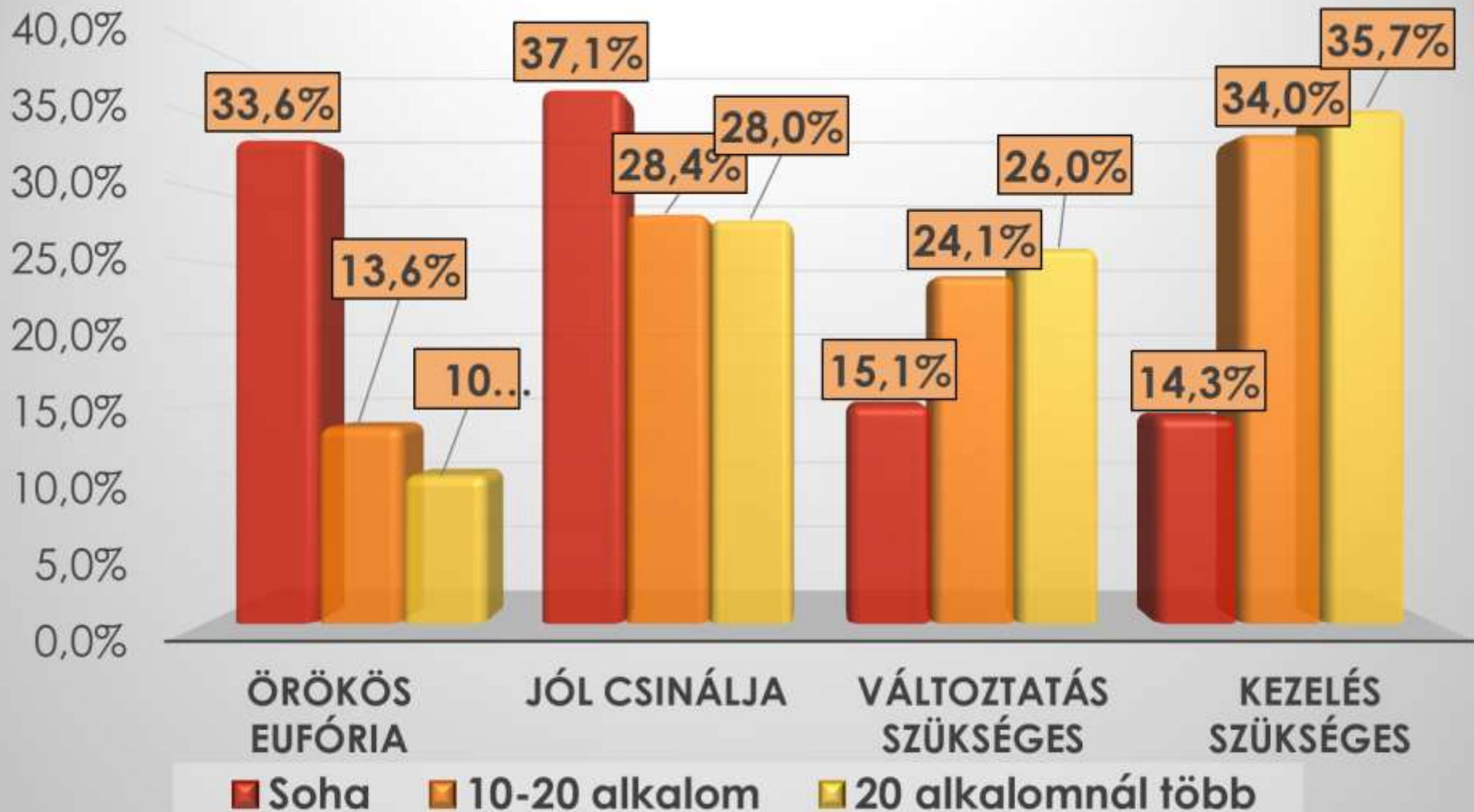


A KIÉGÉS ÉS A MUNKAHELY ELVESZÍTÉSÉTŐL VALÓ FÉLELEM KAPCSOLATA (N=1201)

■ örökös eufória ■ jól csinálja ■ változtatás szükséges ■ súlyos pszichés állapot



VERBÁLIS AGRESSZIÓ ELMÚLT 12 HÓNAPBAN („A beteg emelkedett hangon beszélt velem”) ÖSSZEFÜGGÉSE A KIÉGETTSÉG MÉRTÉKÉVEL P<0,001

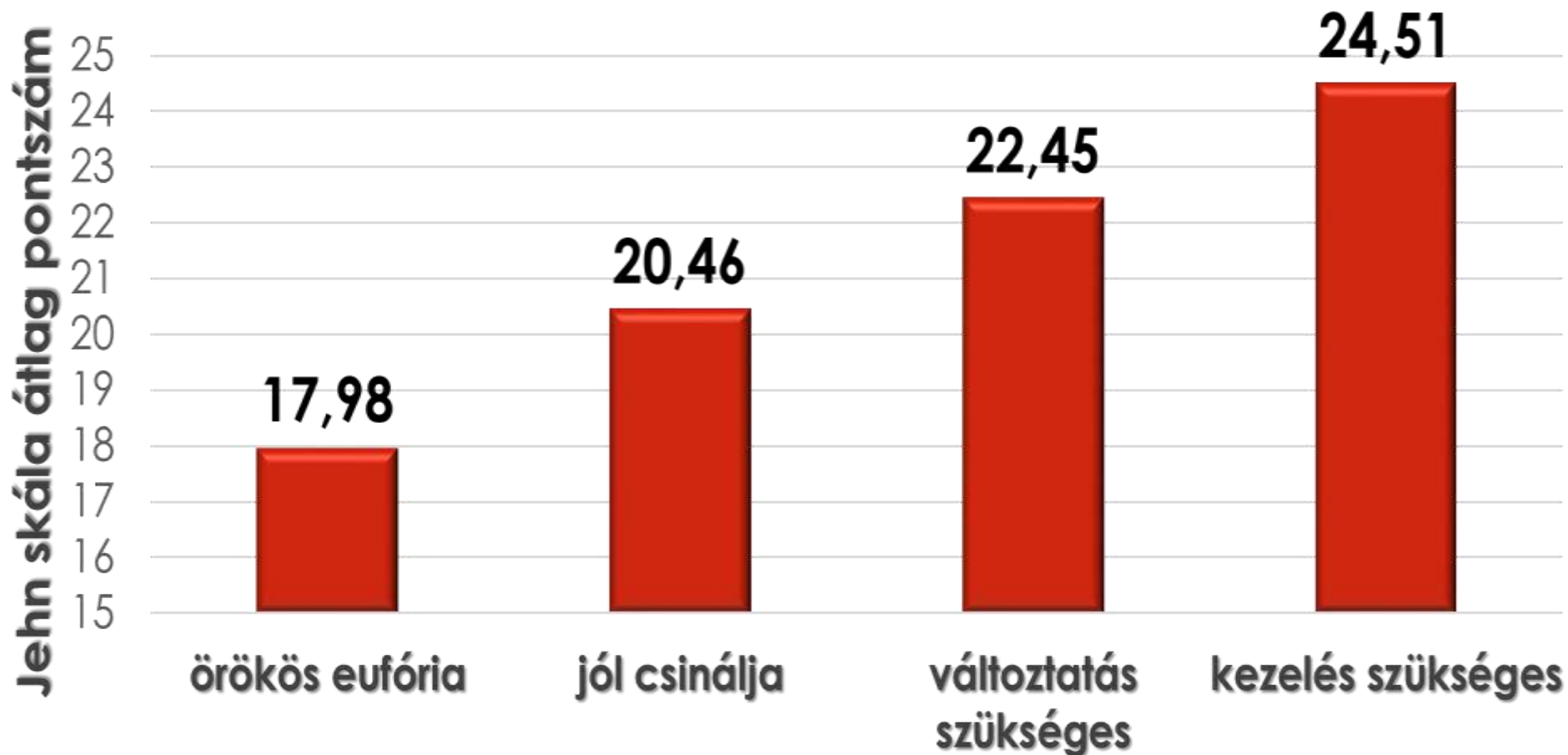


KONFLIKTUS GYAKORISÁGA A KIÉGETTSÉG MÉRTÉKÉVEL

(*Variancia analízis* $P < 0,001$; $F = 66,967$)

Munkahelyen belüli konfliktus mérésére: *Intragroup Conflict Scale* (Jehn, 1995)

A kiégés mérése: *Pines, A. M., Aronson, E., „Kiégés Önértékelési Skála*



A stressz fogalma

- A legáltalánosabb értelemben akkor beszélünk stresszről, amikor az emberek fizikai vagy pszichológiai jólétüket veszélyeztető eseménnyel szembesülnek.
- Ezek az események a stresszorok, és az emberek ezekre adott válasza a stresszreakciók.
- A stressz az élő szervezet válasza bármilyen természetű megterhelésre.
- Mindössze két alapvető reakció típus létezik:
 - aktív válasz, azaz küzdelem, vagy pedig,
 - passzív válasz, azaz menekülés vagy eltűrés.

JÓ VAGY ROSSZ?



A STRESSZKELTŐ ESEMÉNYEK JELLEMZŐI

- Nagy számú embert érintő
- Egyén életének nagyobb fordulatai
- Mindennapi bosszúságok
- Egyéni szerepek-vágyak konfliktusa
 - Traumatikus események
 - **Bejósolhatóság**
 - Próbatételek



A kiégett
segítők
„SEGÍTSÉG”
kiáltását
meghallja
valaki?



AGRESSZIÓ FÉLELEM

Ha a gyógyító
nem érzi jól magát
a bőrén akkor
az egész gyógyító
rendszer rosszul
működik!

Kinek van ebben a
legnagyobb
felelőssége?
**A munkahelyi
közösség
vezetőjének!**

A KIÉGÉS MEGELŐZÉSE, LEHETSÉGES KEZELÉSI MÓDJAI I.



- Új megküzdési stratégiák:
 - saját szociális kapcsolatrendszer,
 - a kommunikáció minőségének javítása,
 - a bürokratikus rendszerrel való hatékony megbirkózás,
 - valamint a hatékony időmenedzsment.

A KIÉGÉS MEGELŐZÉSE, LEHETSÉGES KEZELÉSI MÓDJAI II.

- Támogató munkahelyi környezet.
- A team munka.
- A munkamegosztás és a részmunkaidős foglalkoztatás.
- Képzések, továbbképzések, tréningek is jó hatásúak lehetnek.
- Coaching.
- Kognitív viselkedésterápia.
- Meditáció, relaxáció.

A KIÉGÉS MEGELŐZÉSE, LEHETSÉGES KEZELÉSI MÓDJAI III.

- A „mindfulness (tudatos jelenlét) meditáció”.
- Három különböző technikát ötvöz:
 - A „body scan”
 - Az „ülő meditáció”
 - A Hatha yoga

A KIÉGÉS MEGELŐZÉSE, LEHETSÉGES KEZELÉSI MÓDJAI IV.

- Szabadidős programok.
- Felettestől kapott dicséret.
- Jutalom.
- Továbbtanulási lehetőség.
- Jobb munkakörülmények.
- Személyközpontú beavatkozások.
- Szervezetközpontú beavatkozások.
- Pozitív munkahelyi légkör.
- Amunkahelyi döntésekbe való beleszólás lehetőségét.
- Megbecsülés.
- Bálint-csoport.

És az orvosok? Ha csak az ápolókat kezeljük a probléma nem oldódik meg!

- A női és férfi orvosokat összehasonlító vizsgálatok szerint a női orvosok depressziósabbak, és hajlamosak a kiégésre is, mint férfi kollégáik (Hsu 1987, id. Major 2005).
- A hazai vizsgálatok is lényeges nemi különbségeket találtak a férfi és női orvosok mortalitási és morbiditási mutatóiban. Eszerint a vizsgált elhunyt orvosnők 51,5 %-a, a férfi orvosok 34,2%-a nyugdíjkor előtt hunyt el (Molnár 1991).
- Egy másik hazai vizsgálat szerint az orvosnők körében a krónikus betegségek prevalenciája magasabb, mint más diplomás foglalkozásúak esetében (Györffy 2003).
- Ápolóknál az érzelmi kimerülés, az orvosoknál pedig deperszonalizáció emelkedett meg nagy mértékben.

MIÉRT FONTOS, HOGY JÓ LELKI ÁLLAPOTBAN LEGYENEK A SEGÍTŐK?

- A gyógyító-segítő maga is „gyógyszer”!
- Csak jó lelki állapotban lévő segítők tudnak:
 - ténylegesen segíteni a páciensen,
 - teamben dolgozni,
 - biztonságos betegellátást biztosítani.
- Az ellátókra való odafigyelés egyben az ellátottakra is kedvezően hat!
- Harvard Medical School kutatási eredményei...

Összegzés

- Rendkívül rossz helyzetben vannak a kollégák.
- Az ÁPOLÁS mint hivatás kihalt az egészségügyből.
- A helyzet javításához kormányzati döntés szükségeltetik.
- Illetve:
 - munkahelyi vezetők szemlélet váltása
 - orvosok szemlélet váltása,
 - az oktatási intézmények vértessék fel a hallgatókat megküzdési stratégiákkal,
 - önségítés.

Menedzsment felelősége megkérdőjelezhetetlen

KÖSZÖNÖM A FIGYELMET!

**SZÉCHENYI**

2020

MAGYARORSZÁG
KORMÁNYAEurópai Unió
Európai Regionális
Fejlesztési Alap**BEFEKTETÉS A JÖVŐBE**