

Stressz

A stresszkezelés technikái Kiegészítés és megelőzése.

Dr. Stauder Adienne PhD

Mezei Ágnes

Semmelweis Egyetem
Magatartástudományi Intézet



SEMMELWEIS
EGYETEM 1769

Mi a stressz?

„A stressz a szervezet nemspecifikus válasza bármilyen igénybevételre.

Mindegy, hogy az a dolog vagy helyzet, amellyel szemben állunk, kellemes-e vagy kellemetlen, csupán az számít, hogy milyen mértékű az újraalkalmazkodás iránti szükséglet.”

Eustressz - distressz



Selye János (1907-1982)

Stresszor: az a környezeti hatás, ami a stresszt előidézi.

Stressz: a kiváltó hatásra a szervezetben létrejövő élettani állapot.

A szervezet vészreakciója:
Cannon: Fight or flight;
menekülés vagy támadás

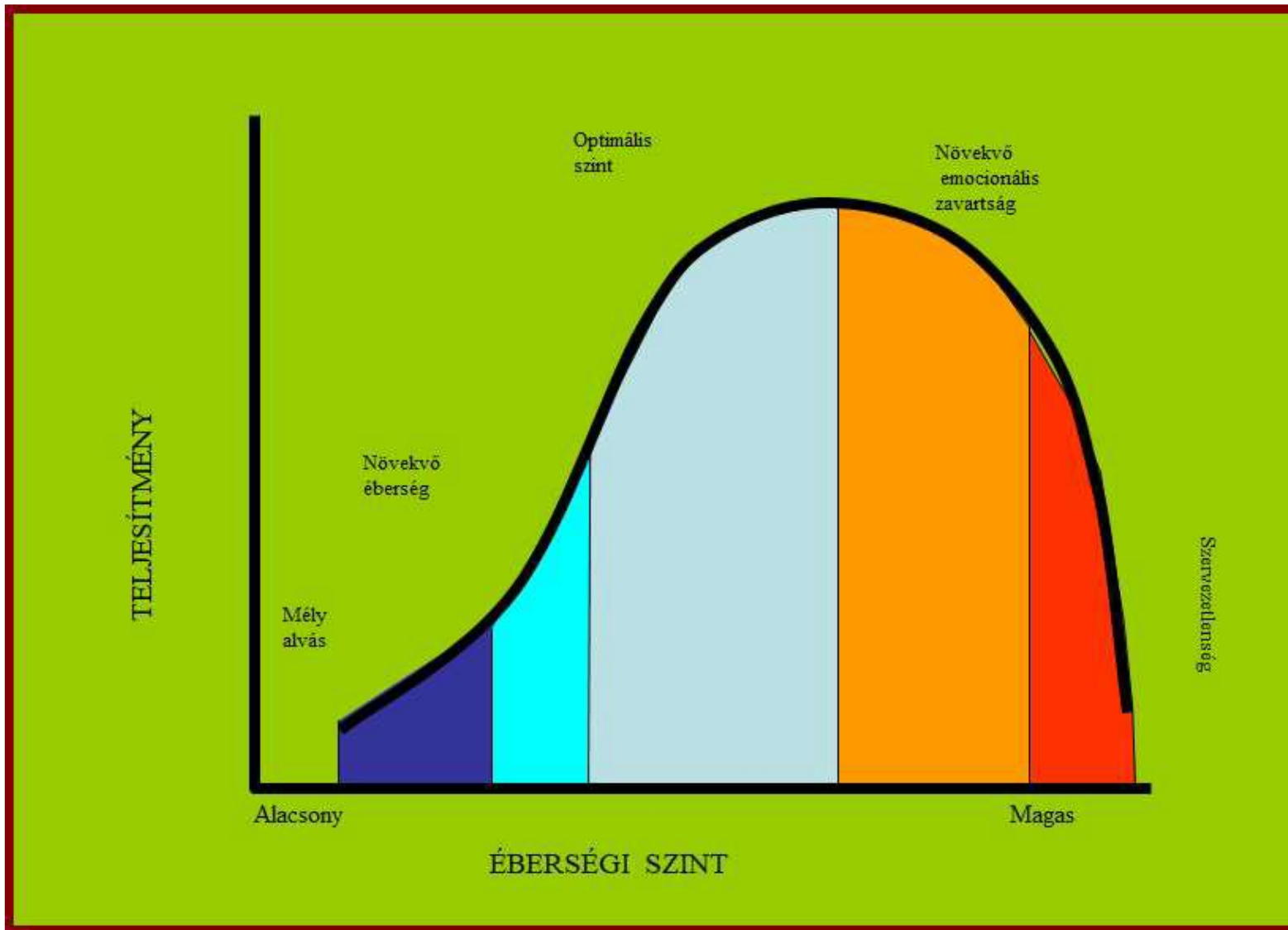
Stresszhormonok:

adrenalin, vazopresszin

- fokozott izomfeszülés
- szaporább légzés
- fokozott szívműködés
- vérnyomás emelkedés
- emésztés, szaporodás gátolt
- fokozott, a veszélyre
- összpontosuló figyelem

kortizol, oxitocin

- vércukorszint növekedés
- vér zsírsavszint növekedés
- emésztés gátolt
- szaporodás gátolt
- gyulladás csökken (akut)
- támogatáskereső viselkedés



Fogorvosok stressze (GB)

- észlelt stressz fele a munkával függ össze
- fogorvos-beteg kapcsolati nehézségek
- időnyomás, rossz időbeosztás
- munkatársakkal és technikával kapcsolatos problémák
- elégedetlenség a munkával
- heti munkaórák száma
- 60% feszült vagy depressziós, fejfájás, alvászavar, alkoholfogyasztás ↔ munkastressz

Kiégés

Stresszfolyamat része.

Jellemző a kilátástalanság, reménytelenség, inkompetencia érzés, valamint saját magára, a munkára és másokra vonatkozó negatív attitűd.

Az egyén fizikai, kognitív és érzelmi energiája jelentősen csökken.

Kiegészítő tünetei

Érzelmi tünetek	Szellemi tünetek	Szomatikus tünetek	Egyéb tünetek
Levertség Tehetlenségérzet Unottság Gyámoltalanság Reménytelenség Idegesség, ingerültség Ellenségesség, cinizmus Érzelmeik feletti kontroll képessége sérül	Önbecsülés csökken Negatív attitűd önmagunkhoz, munkához, élethez Koncentrációs nehézség Döntéshozási képesség sérül Önvádolás, önbüntetés	Energiahiány Fáradtság Gyengeség Betegségre való hajlam Gyakori hátfájás, fejfájás Álmatlanság	Gyakori késés és/vagy korábbi távozás Munkaszünetek megnyújtása Munkafeladatok kerülése Pályaelhagyás Különböző szerhasználat (altató, nyugtató, dohányzás, alkoholfogyasztás)

Kiégési szindróma (burnout)*

„krónikus emocionális terhelések, stresszek nyomán fellépő fizikai, emocionális, mentális kimerültség, mely a reménytelenség és inkompetencia érzésével, célok és ideálok elvesztésével jár, s melyet a saját személyre, munkára ill. másokra vonatkozó negatív attitűdök jellemeznek.”

(Freuderberg, 1974)

"A kiégés tartós vagy ismételt emocionális terhelés eredménye más emberekért való hosszú távú, intenzív erőfeszítéssel összefüggésben." (Ditsa Kafry 1981)

*nem önálló mentális zavar

A kiégés dimenziói (Maslach, 1976)

Érzelmi kimerülés: fő tünete az érzelmi és fizikai kimerülés, az empátiás kapacitás jelentősen csökken.

Deperszonalizáció: a másoktól való elidegenedés, távolságtartás a társas kapcsolatokban.

Teljesítmény és a kompetencia érzés csökken, valamint a produktivitás. Az egyén úgy érzi, képtelen megfelelően teljesíteni.

A kiégés 5 fázisa

1. Az **idealizmus szakasza**: fokozott lelkesedés, sok és aktív társas kapcsolat. Saját szerep túlértékelése.
2. A **realizmus fázisa**: elkötelezettség, együttműködés, kreatív tervek és kezdeményezések.
3. A **stagnálás vagy a kiábrándulás fázisa**: kezdeti érdeklődés, teljesítőképeség és nyitottság csökken.
4. A **frusztráció fázisa**: negatívumok, visszahúzódás, bizalomvesztés saját kompetenciájában.
5. Az **apátia fázisa**: minimális interakció, ellenségessé is válhat a kollégákkal szemben.

A kiégés rizikótényezői

- Nehéz helyzetben lévő, kritikus állapotú betegekkel kell dolgozni nap mint nap.
- Sorozatosan meghozott kritikus döntések.
- Anyagi-társadalmi megbecsültség alacsony szintje.
- Másodállás vállalások.
- Szabadidő lecsökkenése.
- Folyamatosan elvárt empátiás attitűd.
- Munkaidő-szabadidő egyensúly felborulása miatt a családi támogatás alacsony szintje.

A kiégés rizikótényezői

Munka jellege, szervezeti tényezők

- Magas érzelmi megterhelés, nehéz döntések, gyakori negatív kimenetel
- Munkakörülmények: túlterheltség, szabadidő hiánya, kedvezőtlen erőfeszítés/jutalom arány, munka-magánélet konfliktus
- Munkahelyi kontroll hiánya: feladatok és erőforrások elosztása, tehetetlenség
- Támogató környezet hiánya: magára hagyatottság, csapatmunka/együttműködés hiánya, rivalizáció, erőszakos viselkedésformák

A kiégés rizikótényezői

Személyes hajlamosító tényezők

- Munkavégzésbe túlzott bevonódás, önfeláldozás
- Perfeccionista vagy onnipotens beállítódás, pesszimizmus
- Társas támogatás hiánya
- Munka-szabadidő határ elmosódása
- Alváshiány, rekreációs tevékenységek hiánya

A kiégés figyelmeztető jelei

- Egyre gyakrabban semmi kedve bemenni dolgozni
- Egyre több feladat tűnik feleslegesnek, értelmetlennek, unalmasnak
- Egyre gyakoribb kimerültség, túlterheltség érzés
- Fizikai tünetek: étvágy- és alvászavar, fájdalmak, betegségekre való fokozott hajlam
- Csökkent motiváció, pesszimista vagy cinikus attitűd
- Fokozódó magára hagyatottság élmény
- Munkával kapcsolatos fokozódó elégedetlenség
- Felelősséggel járó helyzetek kerülése
- Munkahelyi késések és hanyagság gyakorisága nő
- Negatív érzések csökkentésére alkohol és/vagy szerhasználat
- Depresszióval szövődhet

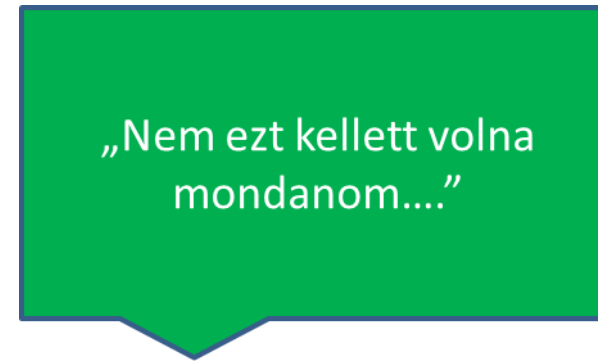
Stresszkezelés és kiégésmegelőzés módszerei

- Tudatos jelenlét módszerei
- Kognitív viselkedésterápián alapuló módszerek (pl. kognitív torzítások átkeretezése, dekatasztrofizálás, Williams Életkészség program)
- Relaxációs módszerek (autogén tréning, progresszív relaxáció)
- Szupervízió, Bálint-csoport

Mindfulness avagy tudatos jelenlét

Az ember az az élőlény, aki saját magának is képes stresszt „csinálni”!

- Rágódás
- Aggódás



Ördögi kör

- Rágódás: ismétlődő és passzív gondolkodás
- Automatikus kognitív reaktivitás az érzelmek változására: rossz hangulat könnyebben vált ki negatív gondolatokat
- Depresszió és a stressz fennmaradásában is szerepe van



Tudatos jelenlét (mindfulness) fogalma

A tudatosság, mely a figyelem (gyakorlásának) egy különleges módjából ered:

- szándékos
- a jelen pillanatban
- és ítékezés-mentesen.

Jon Kabat Zin, 1994, 2005

MINDFULNESS – A TUDATOSSÁG GYAKORLÁSA

Tudatában vagyunk:

- testi érzeteinknek
- érzelmeinknek
- gondolatainknak

Tudatos válasz(tás)

- automatikus reakciók helyett
- adaptív megküzdés választása, pozitív érzelmiállapotok gyakorlása (elfogadás, kedvesség)

Mindfulness alapú intervenciók legfőbb eleme

Metakogníció

Újfajta viszony kialakítása a gondolatokkal: mentális események amelyek keletkeznek, majd elmúlnak, nem pedig a valóságot képezik le.

Tudatos jelenlét gyakorlatok

Formális meditációs gyakorlatok:

- étkezésmeditáció
- body scan / testpásztázás – testi érzetek tudatosítása
- meditáció mozgás közben
- ülő meditáció különböző meditációs objektumokkal
- lélegzet, testi érzetek, hangok, gondolatok, tér tudat

Nem-formális gyakorlás:

- napi rutintevékenységeink tudatos végzése (pl. mosogatás)
- szünetek éber tudatosságban (lélegzet vagy a testi érzetek megfigyelése)

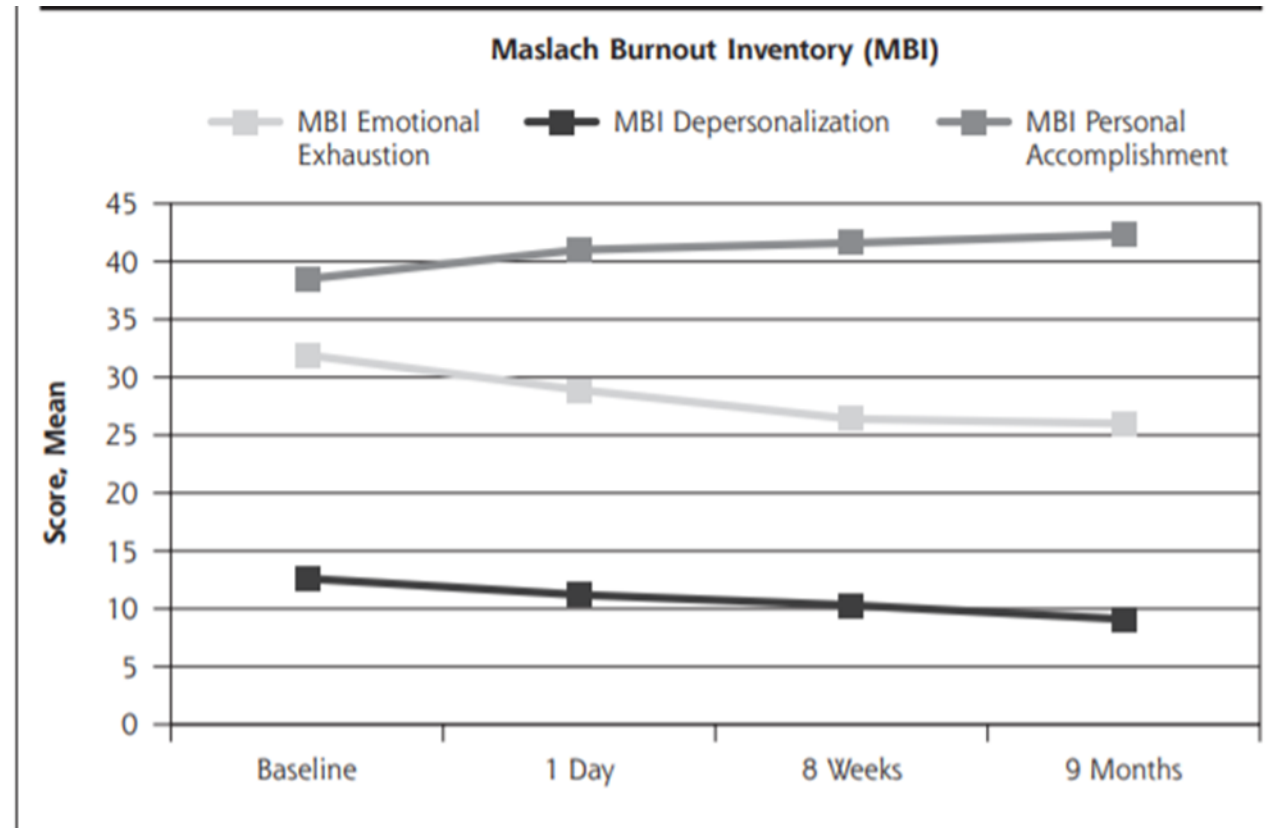
Mindfulness tréning (MBSR, MBCT) hatásai

- csökkent stressz szint
- kiégésmegelőzés
- csökkent szorongás
- krónikus fájdalom kezelése
- evészavarok kezelése
- alvászavarok kezelése
- függőségek (pl. dohányzás)
- depresszió kezelése
- csökkent rumináció („negatív agyalás”, rágódás)

Program felépítése

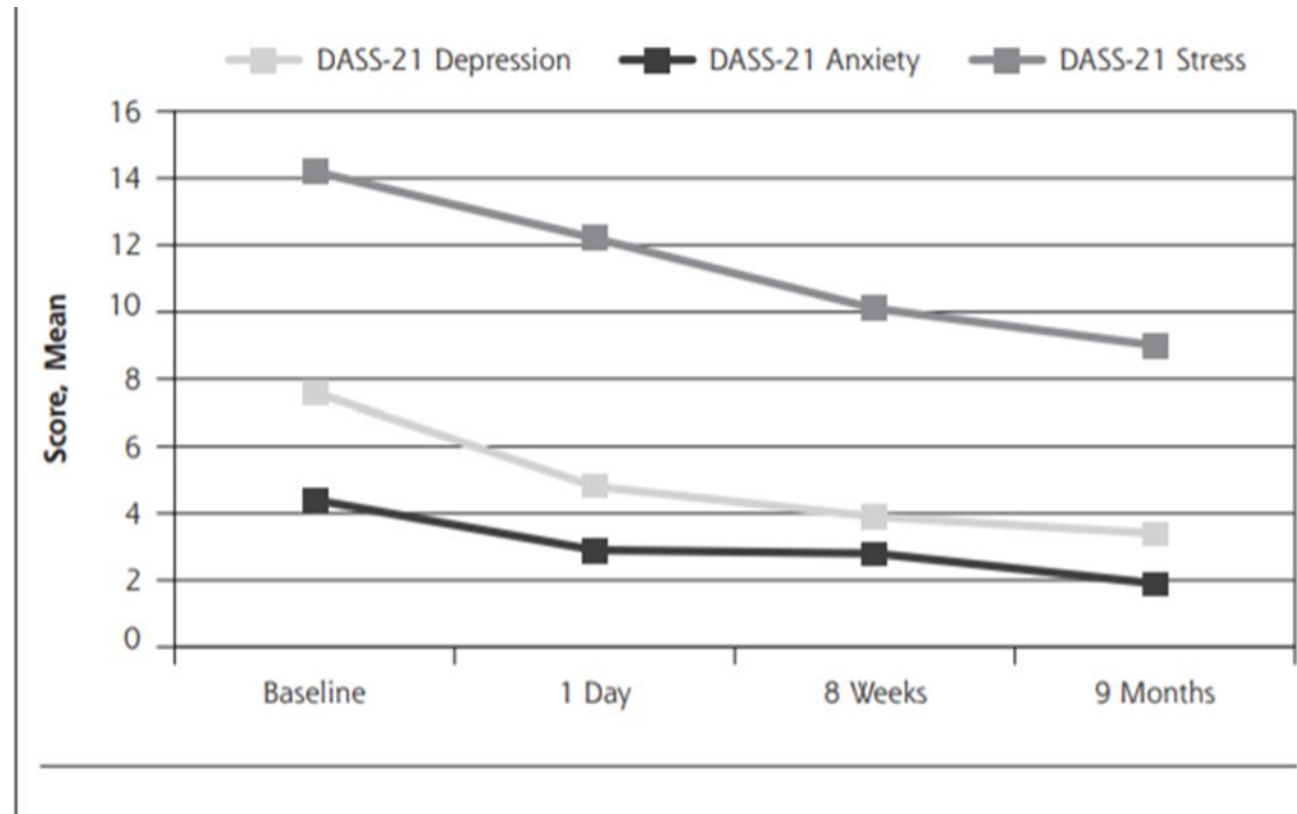
- 8 hetes program
- 8-15 fős csoportok
- Heti 1, 2 órás csoportos gyakorlás
- Otthoni gyakorlás – házi feladatok
- Hanganyagok segítik az otthoni gyakorlást

Mindfulness tréning hatása orvosoknál: érzelmi kimerülés, deperszonalizáció, teljesítmény



(Fortney et.al.,
2013)

Mindfulness tréning hatása orvosoknál: stressz, szorongás, depresszió



(Fortney et.al., 2013)

Biofeedback

- Vegetatív válaszok visszajelzése akusztikusan, vizuálisan (bőrhőmérséklet, EMG, EEG, szívritmus, bőrellenállás stb.)
- Relaxáció gyorsabb tanulása az azonnali testi változások visszajelzése miatt

Szupervízió

- Célja a szakemberek mentális védelme és szakmai kompetenciájuk fejlesztése.
- Egyéni, csoportos formában megvalósuló személyes tanulási folyamat, mely a szakmai interakció és a szakmai személyiség problémáira és konfliktusaira reflektál.
- Az esetfeldolgozás által a szupervizált képes lesz rálátni önmagára, a saját működésmódjára, elsajátítja az önreflexió képességét.

Bálint-csoport

- Szupervízió jellegű pszichoterápiás esetmegbeszélés.
- A Bálint-csoportokon olyan esetek kerülnek megbeszélésre, amikor az orvos/segítő frusztrált, tehetetlen, amikor az orvost/segítőt egy eset a szokványostól eltérő mértékben foglalkoztatja, és úgy érzi, annak ellenére, hogy tudása legjavát adja, elakadt, vagy valamiért érzelmileg nagyon megterheli.
- Segíti a csoportban résztvevő orvosnak-segítőnek konfliktusos eseteit kezelni, munkája hatékonyságát növelni, szakmai szerepében kiteljesedni.
- A csoportmunka segít az értékek, célok tisztázásában, érzelmi intelligenciát fejleszt, a kiégést, pályaelhagyást is megelőzheti.

Köszönöm a figyelmet!

Mezei Ágnes



SEMMELWEIS
EGYETEM 1769