

Segítség, elegem van! I.

Elegem van!? Kimerültek, üresnek érzi magát? Mintha elhagyta volna az életkedvet? A kiégettség, vagy más néven "burnout" jellegzetes tünetei ezek. Oka többnyire az ideges, mindent el-sorvasztó életmód, a munkahelyi és otthoni túlterheltség. Ha úgy érezzük, életerőnk kimerült, mindenképpen fel kell töltenünk!

Mi lett az egykor oly életvidám, jókedvű Kati-ból? Ezt kérdezik nemcsak a rokonok, az ismerősök is, de mindenekelőtt a férje, aki egy ideje szó szerint nem ismer rá a feleségére. 38 évesen már jó néhány hónapja éppen csak végigszenvedi a napját - kedvetlenül, siváran. Egyre gyakrabban szélsőséges hangulatangadozásai: hol mértéken felül felindul valami csekélységen, hol depresszióba süllyed, és ezzel alaposan megnehezíti saját és környezete életét.

Szervi betegség nélkül

Az utóbbi hetekben gyakran heves fejfájások gyötörték, éjszakánként álmatlanul hánykolódott az ágyban. Végül férje türelmes rábeszélésének engedve orvoshoz fordult. Azonban ahogyan az igen gyakran előfordul, a laboratóriumi és egyéb orvosi vizsgálatok semmiféle olyan szervi betegséget nem tudtak kimutatni, ami a tüneteket indokolta volna.

Érdekes, hogy alapvető ismeretekkel még egyes orvosi körök sem rendelkeznek. Bár a kiégettség - a burnout-szindróma - együtt járhat szervi megbetegedéssel, azonban a tünetek okaként rendszerint semmiféle szervi zavar nem tárható fel.

Kiégettség a teljesítményorientált társadalomban egyre gyakrabban lép fel, ez a tény közelebb vihet a modern panaszgyűttes valódi okaihoz.

Végállomás: kikapcsolódni képtelen

Már a panaszok az elnevezése is egyértelműen kifejezi a betegség jellegét: a "burnout" kiégettséget, ürességet, enerváltságot jelent, mint amikor valaki összes energiáját, mondhatni az életerejét teljesen elhasználta. A burnout-szindrómában szenvedők kedvetlenek, a végtelenségig kö-zömbösek, minden tartalékukat felélték.

A szindróma kezelés nélkül nemcsak hogy állandósul, hanem folyamatosan rosszabbodik. A hatásos kezelésnél feltétlenül figyelembe kell venni az egyes szervek zavarait és a lelki problémák közötti alattomos összefonódást. Életvitelünkben rejtett, gyakran nem felismert zavarforrás lehet:

- Helytelen táplálkozás következtében fellépő vitaminhiány, illetve létfontosságú anyagok hiánya.
- Rossz légzéstechnika vagy állandó jellegű károsanyag-jelenlét (pl. dohányzás) miatt bekövetkező oxigénellátási zavarok.
- Külső környezeti terhelés (pl. elektroszmog).
- Környezeti mérge- vagy károsanyag-terhelés a lakókörnyezetben vagy a táplálkozásból (pl. higanymérgezett hal, növényvédőszer-maradványok a gyümölcsökön, zöldségeken, egyéb mezőgazdasági terményekben).
- Káros anyagok közvetlen hatása (pl. amalgamtömések a fogban, szintetikus gyógyszerek).



Mindezek csökkentik az életkedvet. Ugyancsak tisztázni kell, nincs-e a burnout-jelenség mögött májműködési vagy anyagcserezavar.

Mi okozza?

Egy ismert pszichiáter a burnout-szindrómára példaként az alábbi munkahelyi terhelési tényezőket sorolta fel:

- túlzottan magas követelmények a munkahelyen
- rossz munkahelyi feltételek
- időzavar
- megnövekedett felelősség
- folyamatos szervezési-szervezeti változtatások az érdekeltek megkérdezése, bevonása nélkül, ugyanakkor felelősségrevonás a kialakult hibákért
- gyorsan növekvő követelmények
- többműszakos és éjszakai munka
- a munkahely kedvezőtlen kialakítása (kicsi, zsúfolt, levegőtlen, térhiányos, zajos, átjáróház stb.)
- rossz munkahelyi kommunikáció
- csekély befolyás a munkaszervezésre
- alá-fölrendeltségi problémák
- kényszerű és hibás bürokrácia
- határidőkényszer
- személytelen, embertelen, intrikákkal terhelt munkahelyi légkör.

Mobbing

A dolgozó életforma egyik különlegessége, az ún. mobbing annyit jelent, hogy munkahelyi pszichoterror, lelki terror. Nehezebb gazdasági helyzetben valóban fokozódnak a munkahelyen a kisebb becstelenségek, a tisztességtelen magatartás, a célzott és kifinomult kínzások.

Egyre növekszik a munkahely elvesztésétől való félelem és ezzel együtt az a hajlam, hogy az érintettek a konkurenciát, vagyis a kollégát bármi áron, akármilyen eszközzel is elsöpörjék az útból, illetve a beosztottakat igencsak megkérdőjelezhető módszerekkel magasabb teljesítményekre kényszerítsék vagy felmondásba hajszolják.

A legelterjedtebb mobbingtechnikák közé tartoznak az olyanok, mint amikor például a kiszemelt egyén háta mögött pusmognak, különféle híreket, gyanúsítgatásokat terjesztenek róla, levegőnek nézik az illetőt. Ez elsősorban irodákban, iskolákban, az egészségügyben terjedt el.

- A tettesek leginkább férfiak, az áldozatok többnyire nők.
- A mobbing mint fogalom teljesen új, a mögötte lévő tény azonban nem. Volt eset, hogy a mobbingolás áldozata öngyilkosságba menekült...

Segítség, nem bírom tovább!

A kiégettség okaként a külső túlterhelés mellett meg kell különböztetni egyrészt a túlzott külső követelményeket, másrészt a korlátozott lelki terhelhetőséget, ennek alapján jön létre a pszichés krízis, amiből az "ezt már nem lehet kibírni" érzés kialakul.

Mi a következménye?

- egyre kevesebb idő a magánéletre, családra, partnerre
- belső feszültség és tépelődés, gondok a jellel és jövővel kapcsolatosan
- egzisztenciális kétségek, félelmek
- szorongás a munkahely elvesztése miatt.

Ehhez járulnak még az idegrendszert terhelő egyéb hírek a háborús, krízis- és katasztrófaövezetekből, amelyek a mindent kitálaló médián keresztül még sohasem látott mennyiségben árasztják el a társadalmat.



Nézzen magába!

Fontos, hogy az ember magába nézzon, hogy személyes életét teljesen végiggondolja. Mindezt egyszerű, világos kérdésekkel tehetjük meg:

- Miért szenvedek? - Mi az, ami nyomaszt? - Mi hiányzik az életemből? - Mit kellene változtatnom az életemben? - Valójában hogyan szeretnék élni? - Mire volna szükségem ahhoz, hogy igazán jól érezzem magam a saját bőrömben, hogy boldog legyek?

Ezek a lépések szükségesek a burnout-szindróma kikezeléséhez is, az addigi megterhelő, túlzott követelményeket támasztó életmód gyökeres megváltoztatásához - mind a magánéletben, mind a hivatásban, illetve munkában.

Érdekes!

Napjainkban mind gyorsabban pörög a napi munkához tartozó műszaki innovációk és változások ke-reke:

- Egyre gyorsabb az újabb számítógépes technikák és programok megjelenése, ami mindenekelőtt az idősebbek fokozottabb visszavonulását eredményezi.
- Míg 1865-ben az egy év alatt megjelent tudományos cikkek (becsült) száma nagyságrendileg 1000 volt, ez a szám 1965-re elérte a 100 000-et, míg napjainkra a 15-20 milliót.
- Minden percben feltalálnak egy új vegyületet.
- Minden harmadik percben felfedeznek egy új fizikai összefüggést.
- Minden ötödik percben születik egy új gyógyászati felismerés.
- Németországban pl. minden hatodik percben megjelenik egy új könyv.
- Egy vegyésznek évente kerekken 600 000 laboratóriumi jelentést, szakcikket és doktori értekezést kellene elolvasnia ahhoz, hogy a saját területén naprakész ismeretekkel rendelkezzen...

Ezzel a tempóval már nagyon sokan képtelenek megbirkózni. Először a lélek, majd a test mondja fel a szolgálatot, mivel megoldás - pillanatnyilag - nem látható.

- folytatjuk -

M. J.

HOROSZKÓP	KOS (03.21.-04.20.) Ne féljen a változástól, és főleg, ne csak a tragikus lehetőségeket "lássa meg"! Vegye figyelembe, hogy az történik, amire fókuszál. Gondoljon a régi szép emlékre, és arra, mennyire szerették egymást. Ez segít a jó döntésben.	RÁK (06.22.-07.22.) Kissé dőcögve halad önnel a szekér. A legnagyobb baj az, hogy maga sem tudja eldönteni, mihez is kezdjen magával és a párjával. Öntsenek tiszta vizet a pohárba, mert a folytonos bizonytalankodás felemészti önöket.	MÉRLEG (09.23.-10.22.) Kétszeresen is gondolja meg, hogy kiről mit is mond, és főleg kinek. Még ha nem is rossz szándékkal mondja, amit mond, akkor is úgy sühlet el, mintha bántani akarná. Változás áll be az életébe, elsősorban a párkapcsolatában, vagy a nyilvánosságát illetően.	BAK (12.22.-01.20.) Ahelyett, hogy azonnal harapna, jobban teszi, ha megfogadja a dorgálást. Nem teljesen alaptalan. Különös álmokra ébredhet a hét egyik napján. Figyeljen a jelentésére. Lehet, nagyon metaforikus, de üzenetet kaphat a párkapcsolata jövőjéről.
	BIKA (04.21.-05.20.) Jól teszi, ha már jó előre megtervezi a szabadságát. Párja most ellenségesebbnek bizonyulhat, mint valaha. Nem kell persze nagy bajtól tartania, de minden szavát fontolja meg. Ott is sértet, ahol nem állt szándékában.	OROSZLÁN (07.23.-08.22.) Egy új módszer, vagy lehetőség kápráztatja el, és mozgatja meg a fantáziáját. Az is lehet, hogy van a környezetében valaki, akit el akar bájolni a tehetségével. Figyeljen jobban a kedvesére! A párkapcsolat kemény lecke, még önt sem kerülhetik el a viharfelhők.	SKORPIÓ (10.23.-11.22.) Talán más pozícióba helyeznék, vagy egyéb, nem épp inyére való változás miatt búslakodnak. Kár keseregnie, a változás előnyére is fordítható! Összeugorhat a kedvesével a hét közepén. Szeressék egymást!	VÍZÖNTŐ (01. 21.-02.19.) Most az egyszer ne legyen szerény, merje felvállalni a céljait, a vágyait! Csak így juthat előbbre. Használja fel az ön előtt álló hétvégét arra, hogy végiggondolja, mit is szeretne igazán kezdeni az életével, és hogy ennek megvalósításához mennyire jutott közel.
	IKREK (05.21.-06.21.) Karrierje csillaga fényesen ragyog, mégis megviselik az állandó válságok a környezetében. Csak annyit vegyen a lelkére, amennyit feltétlenül muszáj! Magánélete viharosan alakul az utóbbi időben. Folytonosan választás elé kényszerül.	SZŰZ (08.23.-09.22.) Most a komolyságot részesítse előnyben. És persze a munkát. Ön nagyon energikus, sosem bírja visszafogni magát, valami mindig megakadályozza ebben. Elsősorban az ön lelke, és a lelki társa. Most az egyszer kicsit le kell állnia, és meg kell hallgassa kedvesét!	NYILAS (11.23.-12.21) Legyen politikussább alkat, tanuljon meg egy kicsit nyelni. Ha nagyon megbántódott, panaszkodjon egyik bizalmi kollégájának. Egy különös találkozás akár sorsfordító is lehet a szerelmi életében. Valamire rávilágít, ami belül már foglalkoztatta.	HALAK (02.20-03.20) Ön képes könnyedén változtatni a körülményein (a munkájával kapcsolatban is), ám mostanában hajlamos túlzásokba esni. Az utóbbi időben az egyik változtatás a másikat követte. Most az egyszer legyen kicsit meggondoltabb, megfontoltabb, mielőtt bármi lépne.