

Egészségfejlesztés I.

Dr. Karácsony Ilona

PTE ETK

Kiégés

Fogalma:

krónikus emocionális megterhelések, stresszek nyomán fellépő fizikai, emocionális, mentális kimerülés, mely a reménytelenség és inkompetencia érzésével, célok és ideálok elvesztésével jár, s melyet a saját személyre, munkára, illetve másokra vonatkozó negatív attitűdök jellemeznek."

(H. J. Freuderberg)

Kiegészés

Tünetei:

- testi
- emocionális
- szellemi tünetek

Rizikófaktorai:

- aktuális élethelyzet nehézségei
- személyiségben rejlő rizikófaktorok
- Munkahely

Teendő:

- Szakember oldaláról
- Munkahely oldaláról

Mobbing

Fogalma: A munkahelyi mobbing vagy pszichoterror az a konfliktus folyamat, melynek során egyeseket a kollégáik és/vagy vezetőik gyakran és hosszabb időn át különböző inzultusoknak, zaklatásoknak, molesztálásoknak tesznek ki.

Feltételei:

- legalább egy héten egyszer,
- legalább fél éven át inzultálás

Mobbing

Okok:

1) Munkahelyi:

- Rendezetlen konfliktusok
- Elégtelen kommunikáció
- Szervezeti kultúra /a megfogalmazott értékek, szokások/
- Vezetési hibák
- Egyéb pszichoszociális problémák

2) A munkahelyen kívüli - beleértve ügyfeleket, betegeket ... - emberek által gyakorolt bántalmazás, fenyegetés, fizikai vagy lélektani agresszió, amivel veszélyeztetik a munkavállalók egészségét, biztonságát vagy jó közérzetét. (fizikai agressziót, mindig szóbeli agresszió előzi meg – nem tekintik egyenlő félnek a másikat, szervezeti felelősség!!!)

Kockázati tényezők

- Szolgáltatás
- Munkafeladat

Mobbing vagy konfliktus?

Nem minden konfliktusból lesz mobbing.

- Konfliktus (konstruktív)
- Mobbing (destruktív, hatékonyság-gátló) kiéleződött konfliktus helyzet, érzelmileg átítatott, harag, frusztráció, személyeskedés, rosszindulat jelenik meg a feleknél vagy a csoportban.

A munkahellyel összefüggő stressz általánosan magas szintje növeli a pszichoterror valószínűségét.

- **Csak káros következményei vannak.**
- Az egyik legnehezebb munkahelyi pszichikai megterhelés, amelynek rosszabb testi-lelki következményei vannak, mint az összes többi munkahelyi megterhelésnek együttvéve.
- tulajdonképpen a munkakörnyezet, a szervezet válságtünete

Munkahellyel összefüggő stressz

- **Munkakörnyezet:** megfelelő tárgyi feltételek hiánya
- **Munkaterhelés:** magas fokú pszichés igénybevétel, mentális igénybevétel
- Munkaszervezés, munkabeosztás: előreláthatatlanság, kiszámíthatatlanság, akadályozottság, /frusztrációs stressz/, szervezési problémák
- **Munkafeladat:** fokozott felelősség, fokozott egyéni felelősség, munkavégzésen akár emberek élete is múlhat, egyéni munkavégzés, fokozott figyelm, koncentráció, együttműködés, szabályok betartása, balesetveszély
- **Befolyás a munkára:** alacsony szintű részvétel a döntéshozatalban
- **Bizonytalanság:** munkahely elvesztésétől való félelem, jó munkavégzéssel kapcsolatos visszajelzések hiánya, nyílt és őszinte kommunikáció hiánya
- **Munkahelyi kapcsolatok:** feszült viszony a munkahelyi vezetővel: nagyon kevés támogatást, segítséget kapnak a közvetlen vezetőtől, egyén magatartásával kapcsolatos inzultusok
- **Elismerés:** az anyagi és erkölcsi elismerés nem kellő mértéke

Hatások

- motivációhiány,
- csökkent önbecsülés,
- munkavégzéskor stressz,
- sérülhet a fizikai vagy lelki egészség is.
- felléphetnek poszttraumatikus problémák, mint pl.: félelem, fóbiák, alvási zavarok.
- szélsőséges esetekben rendellenes poszttraumatikus stressz
- munkahely elvesztése
- a pszichés gyógyulást követően is sok esetben valószínűtlen egy új munkahely keresése.

Az életesemények - Holmes-Rahe skála munkahely elvesztése 47%

Bossing

- A mobbing egyik speciális formája, amikor egy vezető zaklat egy, a hierarchiában alatta elhelyezkedőt.
- Az áldozatra nézve a bossingnak vannak a legsúlyosabb következményei.

Mobbing teendők

- Szakember
- Vezetés
- Mediáció

Mobbing áldozata gyakorlatilag bárki lehet.

Egyéni szinten gyakorlatilag a pszichoterror kialakulásának elején van lehetőség a beavatkozásra.

Burn-out, túlmunka, halál. A stressz kihívásai a 21. században

- A japánoknak már saját szavaik vannak a stressz okozta halálra. A túlmunka miatt bekövetkezett öngyilkosság a “Karojiatsu”, illetve ott a “Karoshi”, a kiégés miatti halál.
- 2011-ben Németországban minden 10. szabadnapot a stressz miatt vettek ki
- 2008-2009 France Télékom: 39 öngyilkosság a stressz miatt (céges átrendeződések)
- Az EU 27 tagállamában a túlzott munkahelyi stressz az aktív dolgozók negyedének egészségét veszélyezteti
- Az USA-ban napi 1 millió ember hiányzik a stressz miatt (ez 150 milliárd USD)

Reziliencia, amire az ecuadori sétáló fák tanítanak a stresszel kapcsolatban:

- Az ecuadori pálmák képesek életük folyamán több száz méterre „elvándorolni”, amennyiben az életkörülményeik hátrányosan változnak.
- elvágjuk-e a gyökereinket és más élethelyzetben újranovesztjük-e

Reziliencia

Resilire (latin) visszaugrani, visszapattanni Resilience (angol) rugalmasság

- Valamilyen külső behatás (többnyire káros), megváltoztatja az állapotot, az entitás képes helyreállítani a kiinduló tulajdonságait, visszatérni korábbi állapotához
- az **egyén es a közösségek** fizikai es mentális ellenállóképessége a kedvezőtlen külső hatásokkal szemben
- az egyén képessége arra, hogy sikeresen es adaptívan túljusson egy súlyos traumán es megbirkózzon a jelentős, adott esetben krónikus stresszel

Közösségi reziliencia biztosítja a társadalmi elvárásokkal vagy a fejlődési feladatokkal való sikeres megküzdést

- 1) Képesség arra, hogy reális terveket tűzzön ki a személy, amelyeket a szükséges lépések megtételével el is tud érni.
- 2) Bizalom a saját erősségekben es képességekben.
- 3) Magas kommunikációs és problémamegoldó képesség.
- 4) Az erős impulzusok es érzések szabályozásának képessége.

Reziliencia

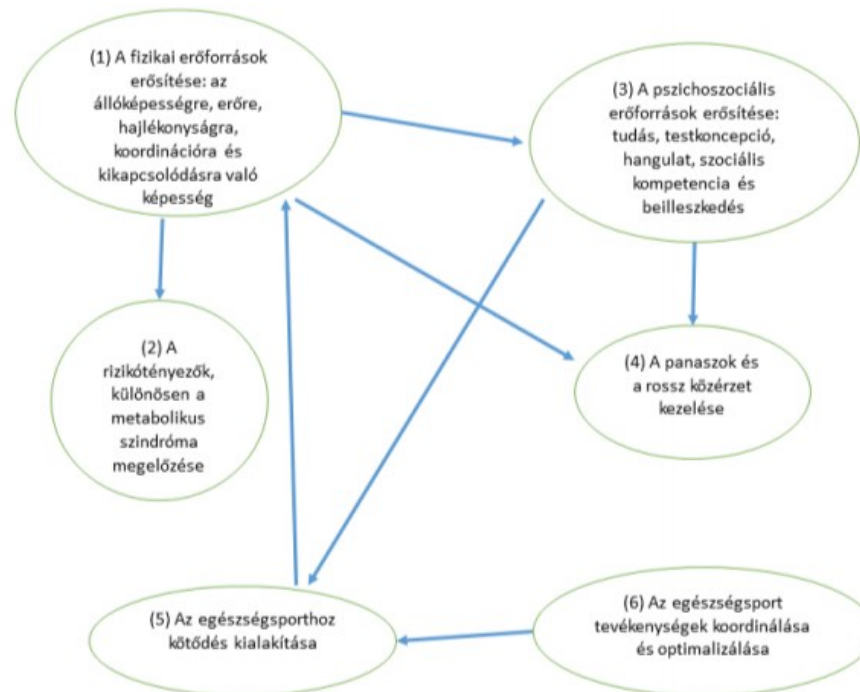
Összetevői

- egészség és a stressz - rendszer (allosztázis, a normál immun funkciók);
- információs folyamatok es problémamegoldó rendszer (normál kognitív fejlődés, IQ);
- kötődési kapcsolatok szülőkkal, barátokkal es másokkal (biztonságos kötődés);
- önszabályozás, önirányítás, gátló rendszer ;
- irányító és jutalmazó rendszer;
- spirituális, vallásrendszer;
- család rendszerek (zárt kapcsolat a szülőkkal, szülők által támogatott tanulás, nyugtató rituálék és rutin);
- egyenrangú társas rendszerek;
- iskola (alkalom a tanulásra, kapcsolatot támogató felnőttekkel és társakkal stb.);
- széles közösség és kulturális közeg.

Jellegzetességek (nem, kor)

Egészség sport

Az egészség sport olyan sporttevékenységek összessége, amelyek a testedzés fizikai komponensein túl az egészség pszichoszociális aspektusainak javítását is célozzák, úgy, hogy a rizikótényezők, panaszok, valamint megbetegedések megelőzésére – és ezzel egy tudatos egészségmagatartás kialakítására – koncentrálnak.



2/1. ábra: Az egészség sport fő céljai és azok változó kapcsolatai

A pszichoszociális erőforrások erősítése

Egészségsporthatékonytásáát befolyásoló erőforrások:

- Hangulatmenedzsment, amely a jó közérzet javítását célozza
- Az egészségsporthatékonytásáát védő hatásainak széleskörű ismerete
- Az eredménnyel szemben támasztott reális elvárások kialakítása
- Pozitív kompetencia elvárások kialakítása, az egészségsporthatékonytásáát rendszerességét akadályozó tényezők magabiztos kezelésével
- Pozitív testkép kialakítása
- A szociális kompetenciában és beilleszkedésben való jártasság

Fizikai aktivitás és a mentális egészség

- A testmozgás és a sport elsősorban az érzelemközpontú megküzdési stratégiák közé tartozik.
- Testmozgás és társas támogatás
- A testmozgásra, az adaptív stressz megküzdési stratégia sikeres eszközeként tekintenek.
- A rendszeres testedzés tartósan jobb mentális állapotot biztosít
- Hosszútávon növekszik az egyén stressztűrő, illetve stresszkezelő képessége

Stressz és megküzdés mérése – javasolt irodalom:

Rózsa Sándor, Kő Natasa, Csoboth Csilla, Purebl György, Beöthy-Molnár András, Szebik Imre, Berghammer Rita, Réthelyi János, Skrabski Árpád, Kopp Mária (2005) **STRESSZ ÉS MEGKÜZDÉS** A Rahe-féle Rövidített Stressz és Megküzdés Kérdőívvel szerzett hazai eredmények ismertetése Mentálhigiéne és Pszichoszomatika 6, 4, 275 – 294