

AMIT A KIÉGÉSRŐL

TUDNI KELL



Kiégés gyors
tesztel

>>> Neked szól ez a kis füzet, ha... <<<



...korábban szenvedéllyel, lelkesen és energiával telve kezdted a munkanapjaidat, ám az idő múlásával a hétfő reggelek egyre küzdelmesebbé, keserveesebbé váltak.

Az ágyból való kikelés egyre nagyobb kihívást jelent, és a hét további része sem hoz javulást. A munka iránti lelkesedésed és minden energiád lassan elpárolog, és helyüket a cinizmus, motiválatlanság és az érzelmi kimerültség veszi át.

Ez a jelenség sokak számára ismerős lehet, hiszen a szakmai kiégés folyamatának egy szemléletes példájáról van szó.



Ha vezetőként szeretnéd segíteni a kollégáidat, hogy ne égjenek ki és jól érezzék magukat a munkájukban, akkor is neked szól ez a kis füzet.

»» Mi is az a kiégés? ««

A kiégés egy, a folyamatos stressz és érzelmi megterhelés miatt kialakuló fizikai, érzelmi és mentális kimerültség, amit a reménytelenség és inkompetencia érzése, valamint a munkához és más emberekhez való negatív, cinikus hozzáállás, magatartás jellemez.



»» Mi a kiégés 3 fő tünete? ««



- **Érzelmi kimerültség:** Teljesen kimerültnek érzed magad, és úgy érzed elfogytak az erőforrásaid a munkához.



- **Deperszonalizáció:** Cinikusan és távolságtartóan viszonyulsz a munkához, kollégáidhoz és ügyfeleihez. Úgy érzed, hogy az életed egy folytonos, végeláthatatlan mókuserék.



- **Személyes teljesítmény csökkenése:** Egyre kevésbé érzed magadat elég hatékornak a munkában, bármennyire is igyekszel egyre gyakran hibázol, és kezd láthatóan romlani a teljesítményed.

A kiégés fázisai és azok főbb jellemzői



1. Bizonyítási kényszer: Túlzott ambíció, lelkesedés és maximalizmus jellemez. A kezdeti egészséges bizonyítási vágyad bizonyítási kényszerré válik.

2. Fokozott erőfeszítés: Kényszert érzel, hogy mindent sürgősen, tökéletesen, segítség nélkül oldj meg, így sokszor túlzott mennyiségű időt és energiát fektetsz a munkádba. A munkaidő végén nehezen, vagy egyáltalán nem tudod lerakni a munkádat.



3. Személyes igények elhanyagolása:

A fontos szociális kapcsolataidat (barátok, család) és a személyes szükségleteidet (pihenés, normális táplálkozás, mozgás, kikapcsolódás, hobbik) háttérbe szorítod a munkád miatt.





4. Konfliktusok elfojtása: Egyre gyakrabban kerülsz konfliktusokba a munkahelyeden és a magánéletedben. Alváshiányod van és fizikai panaszaid (fej-, váll-, hát-, gyomor-fájás, megfázás) is kezdenek lenni. A probléma valós megoldása helyett ad hoc megoldások keresel, de ezek nem segítenek. Hiába mész el egy wellness hétvégére vagy kezdesz el vitaminokat szedni hétfőn ugyanolyan kimerültnek érzed magadat.

5. Értékrend megváltozása:

Az értékrended teljesen felborul. Érzéketlenebb, tompább, egyre keményebb és türelmetlenebb vagy a munkádban és a magánéletedben is.



6. Problémák tagadása: Keserűség, cinizmus kezd úrrá lenni rajtad. A visszajelzéseket és a mások által felajánlott segítséget elutasítod és bántásnak veszed. A problémáidról nem akarsz tudomást venni. A saját szükségleteidet már teljesen figyelmen kívül hagyod.



7. Visszahúzódás: A barátaid és a családot tehernek tűnnek. Nincs már kedved és energiád velük időt tölteni. Ellenségesen viselkedsz a munkában és azon kívül is. A kapcsolataidat leépíted, teljesen elszigetelődsz másoktól.



8. Magatartás változás: Megjelennek a paranoia jelei. Úgy érzed senki nem ért igazán meg, és mindenki ellened van. Közöny, türelmetlenség, pesszimizmus, keserűség és folytonos cinizmus jellemez. A személyiséged kifordul magából.



9. Deperszonalizáció: Elvesztet az önérzékelésed, és úgy érzed a teljes kontrollt is. Tehetetlenek érzed magadat, és csak gépiesen igyekszel tovább szaladni a mókuserékben..



10. Belső üresség: Teljes érzelmi sivárság és reményvesztettség jellemző. A szorongás és a pánik érzései mellett az alvászavar is kezd állandósulni és egyéb pszichés, mentális tünetek, megbetegedések jelennek meg nálad.

11. Depresszió: A mély depresszió tünetei, az önutálat és a teljes reményvesztettség kezdenek eluralkodni rajtad. Már semmi sem motivál. Akár napokon keresztül is nehezedre esik kikelni az ágyból.



12. Teljes kiégés: A teljes fizikai, mentális és érzelmi összeomlás veszélye áll fent. Azonnali segítségre van szükséged.



A KIÉGÉS EGÉSZSÉGÜGYI KOCKÁZATAI

Egy átfogó finn egészségügyi tanulmány szerint...

10x

nagyobb arányban fordul elő valamilyen

szorongásos zavar

a súlyosan kiégettek esetében,
mint a ki nem
égettek
között.

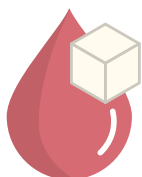


7.5x

nagyobb
arányban
fordulnak elő a

depresszió

tünetei a súlyosan
kiégettek, mint a ki nem égettek között.



Egyéb, a kiégéssel összefüggésbe hozható betegségek: Váz- és izomrendszeri, szív- és érrendszeri, emésztési-, bélrendszeri-megbetegedések, magas vérnyomás, alvás zavar, migrén, pánikbetegség.

Kikre jellemzőbb inkább a kiégés?

A kiégés kockázata magasabb azoknál, akik:

- Túlzottan elkötelezettek a munkájuk iránt
- Maximalisták, idealisták
- Nehezen kezelik a konfliktusokat
- Alacsony az önértékelésük
- Túlzottan hajlamosak az áldozat hozatalra
- Nem tudnak nemet mondani
- A saját szükségleteiket figyelmen kívül hagyják
- Nem hajlandók vagy nem tudnak változtatni a kimerítő körülményeken
- Alacsony stressztűréssel rendelkeznek
- Szociálisan elszigeteltek, izoláltak



A kiégésben az egyéni reakciók változhatnak, valamint a munkahelyi környezet, a szervezeten belüli támogatás és a személyes életkörülmények is szerepet játszanak abban, hogy mennyire égünk ki. Mások támogatásának hiánya növeli a kiégés kockázatát, míg a szilárd szociális háló nagyban csökkentheti azt. A jó szociális kapcsolatok segíthetnek csökkenteni a stresszt és a szorongást.

A Kiégés azokat veszélyezteti a legjobban

AKIK A LEGTÖBBET ADJÁK A MUNKÁJUKBA

A Senior,
Mindent tudó
Kollégáink



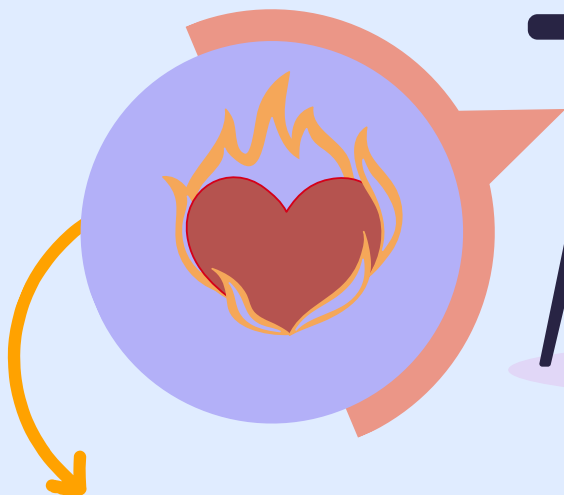
A Tehetséges,
Proaktív,
Mindent bevállaló,
Kezdő
Kollégáink



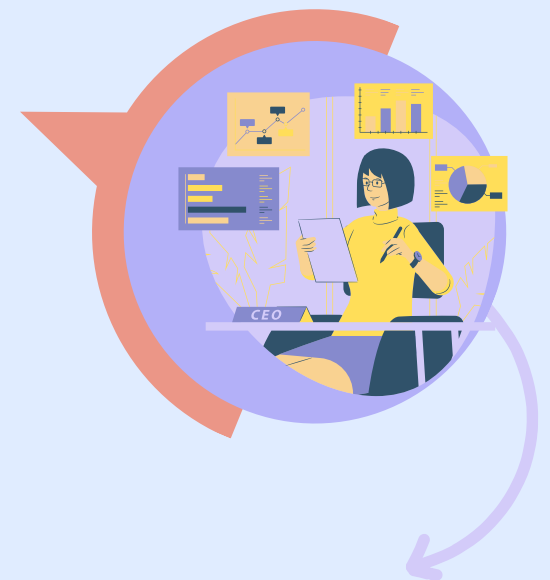
Az Odafigyelő
Másokat segítő
Támogató
Kollégáink



A mindent megoldó,
Tűzoltó,
Szuperhős
Kollégáink



A Lelkes,
Elkötelezett,
Tenni akaró
Kollégáink

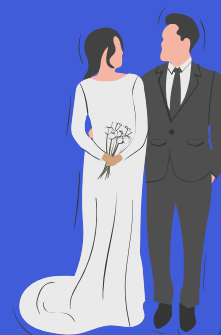


A Kiemelkedő teljesítményű
Mindent bevállaló
Kollégáink

Milyen életesemények növelhetik a kiégés kockázatát?



Családi problémák, válás, személyes veszteségek, pénzügyi nehézségek, egészségügyi problémák, munkahelyi változások, diszkrimináció, karrierépítésből fakadó nyomások és munkahelyi konfliktusok mind növelhetik a kiégés kockázatát.



Még a pozitív életesemények, mint a munkahelyi előléptetés, az esküvőnk szervezése, építkezés, költözés, vagy egy gyermek születése is plusz érzelmi megterhelést okozhatnak, ami akár kiégéshez is vezethet.

Milyen szervezeti tényezők járulhatnak hozzá a kiégéshez?

Hat terület játszik fontos szerepet abban, hogy hogyan viszonyulunk a munkánkhoz, és ezek mind befolyásolhatják a kiégés kockázatát.



Munkaterhelés: A túlzott munkaterhelés, amely magában foglalja a munka mennyiségét, a komplexitását és a munka tempóját, jelentős stresszt okozhat.

Kontroll hiánya: A döntéshozatali szabadság hiánya, vagyis az, hogy az alkalmazottak nem érezhetik, hogy befolyásuk van a munkájukra és annak végrehajtására, frusztrációt és tehetetlenséget okozhat.



Jutalmazás hiánya: A megfelelő elismerés és jutalmazás hiánya, akár anyagi, akár erkölcsi formában, csökkenti a munkavállalók motivációját, elégedettségét, akár arra is sarkalva őket, hogy új munkahelyet keressenek, ahol értékelik és megbecsülik őket.

Milyen szervezeti tényezők járulhatnak hozzá a kiégéshez?



Közösség hiánya, toxikus közösség: A munkahelyi szociális környezet, beleértve a munkatársakkal való kapcsolatokat és a csapat támogatását, jelentős hatással van a kiégésre. A gyenge közösségi támogatás, a munkahelyi elszigeteltség és a kollégákkal való konfliktusok növelik a kiégés kockázatát.

Igazságtalanság, Egyforma bánásmód hiánya: Az igazságos bánásmód és a tisztelet hiánya a munkahelyen szintén hozzájárulhat a kiégéshez. Ha az alkalmazottak úgy érzik, hogy nem bánnak velük méltányosan, vagy igazságtalan döntéseket hoznak velük kapcsolatban, az elégedetlenséget és frusztrációt okozhat, ami kiégéshez vezethet. Mind emellett a kollégák közötti ellentétet, rosszallást és konfliktust is eredményezhet.



Értékek ütközése, hiánya: Az alkalmazottak és a vállalat értékei közötti összhang hiánya szintén kiégést okozhat.

Ha az alkalmazottak úgy érzik, hogy a vállalat értékei nem egyeznek az ő személyes értékeikkel, vagy hogy a munkájuk nem jelentőségteljes, az elidegenedéshez és motivációvesztéshez vezethet.



Egyszerűsített Kiégés gyors teszt

Minden kérdést értékelj a mellette lévő kis mezőbe a gyakorisága szerint:

"Soha" = 0 pont, "Ritkán" = 1 pont, "Néha" = 2 pont, "Gyakran" = 3 pont, "Mindig" = 4 pont.

Majd összegezd külön mind a 3 terület pontszámait is.

Érzelmi Kimerültség

Milyen gyakran érzed úgy, hogy nincs elég erőd vagy motivációd elindítani a napodat?

Milyen gyakran érzed, hogy túlterhelt vagy a munkahelyi feladatok miatt?

Milyen gyakran érzed úgy, hogy nem tudsz pihenni vagy kikapcsolódni a munkanap végén?

Deperszonalizáció

Milyen gyakran érzed úgy, hogy közömbös vagy hideg módon viselkedsz másokkal a munkában?

Milyen gyakran érzed, hogy gépies módon, érzelmek nélkül végzed a munkádat?

Milyen gyakran érzed úgy, hogy a munkád elvesztette az értelmét vagy jelentőségét?

Teljesítmény Csökkenés

Milyen gyakran érzed úgy, hogy nem vagy képes hatékonyan elvégezni a munkádat?

Milyen gyakran érzed, hogy túlterhelt vagy a munkahelyi feladataid miatt?

Milyen gyakran érzed, hogy nem érzed magadat sikeresnek vagy elégedettnek a munkád során?



Teszt kiértékelése



Összesítés:

Az egyes dimenziók pontjait külön-külön add össze, majd az összesített pontszámot a dimenziók pontjainak összeadásával kapod meg.

Érzelmi Kimerültség



Deperszonalizáció



Teljesítmény Csökkenés



Összérték



Értelmezés: A teljes pontszám alapján egy jó képet kapsz arról, hogy mennyire lehetsz kitéve a kiégés veszélyének. Az alacsony szint azt jelzi, hogy jól kezeled a munkahelyi stresszt, míg a magas kiégési szint esetén feltétlenül érdes professzionális segítséget kérned.

A magas pontszám az első két területen és alacsony pontszám az utolsó szakaszban szintén jelezheti a kiégés veszélyét.

0-12 pont: Alacsony kiégési szint

13-22 pont: Mérsékelt kiégési szint

23-36 pont: Magas kiégési szint

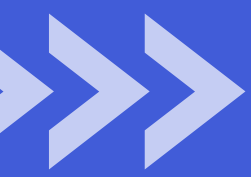
Megjegyzés: Különböző emberek különbözőképpen reagálnak a stresszre és a kiégésre. **Ez egy egyszerűsített gyors teszt, amely önmagában nem alkalmas a stressz vagy a kiégés tüneteinek diagnosztizálására.**

Ha pontosabb képet szeretnél kapni Önmagáról a kiégéssel kapcsolatban, vagy segítséget kérsz annak megelőzése vagy kezelése érdekében, akkor bátran lépj velem kapcsolatba!

Ha úgy érzed szívesen átbeszelnéd a tesztet eredményét,

**Foglalj időpontot
most!**





Hogyan segíthetek?



Groma Géza vagyok, mentálhigiénés szakember. 10 éve foglalkozom kiégés megelőzéssel, kezeléssel, mentálhigiénés tanácsadással.

Személyre szabott egyéni work-life coaching beszélgetéseim a stresszkezelés, a kiégés megelőzése és kezelése, valamint a munkahelyi kiteljesedés és a magánélet-munka egyensúly megteremtésének támogatása köré épülnek.

A módszer amivel dolgozom: Érzelmi költségvetés készítése, és pozitív érzelmi túlsúly megteremtése a munkában

Ez röviden abból áll, hogy a klienseimmel együtt feltérképezzük az érzelmi kiadásait (stressz, munkateher, munkahelyi elszigeteltség, munkával kapcsolatos szorongások stb.) és bevételeit (öröm, érték és értelem megtalálása a munkában, sikerek, jó kapcsolatok stb.). Ezután együtt megkeressük a kliens számára leghatékonyabban működő eszközöket, melyek segítenek az érzelmi kiadásokat csökkenteni és a bevételeket növelni. Majd végül végig kísérem abban, hogy az új eszközök a gondolkodás módjukban és a mindennapos szokásaikban megerősödjenek.

Miben tudok segíteni cégeknek és vezetőiknek?



- A kiégést kockáztató munkahelyi tényezők és munkahelyi jóllét felmérésében és kiértékelésében, vagy már meglévő Munkahelyi Elégedettség Felmérések eredményeinek analizálásában kiégés/well-being szempontjából.
- Felméréseken alapuló kiégés megelőzési és munkahelyi well-being-et növelő stratégiák tervezésében és kivitelezésében.
- Egyéni kiégés megelőzésben, kezelésben és mentális egészség megőrzésében, fejlesztésében.
- Munkában való kiteljesedés és elköteleződés elősegítésében.
- Job crafting-ban.
- Egyéb mentálhigiénés témájú segítőbeszélgetések tartásában.
- Kiégés prevenciós workshopok tartásában (alkalmazottaknak és vezetőiknek egyaránt).
- Kezdő vezetők támogatása a saját vezetői szerepükben való megerősítésében.
- People care és well-being fókuszú vezető fejlesztésben.

Remélem hasznosnak találtad ezt a kis füzetet, és segített valami újat tanulni a kiégésről.



Elérhetőségeim:

Telefonszám: +36-20-775-2104

Email: kiegesvagyflow@gmail.com

Honlap: kiegesvagyflow.hu

**Lépj velem
kapcsolatba!**