

Amit az EGÉSZSÉGES ÉLETMÓDRÓL tudni érdemes

Testi-lelki egészség

Készítette: Halász Iván

Egészségügyi Alapellátási Igazgatóság - TOP-7.1.1-16-H-ESZA-2019-00712



SZÉCHENYI 2020

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Önismeret

- ❑ Önmagunk megismerése - úgymint a saját temperamentum, az érzések, érzetek, képességek, készségek tudatosítása - segít, a reális énkép kialakulásában, melynek pozitív hatása megjelenik, az élet minden területén. A valós önismeret segítségével képessé válik az egyén önmaga helyes érzékelésére, szerepazonosulásai, szükségletei, és reális igényei feltárására.
- ❑ Minden ember személyisége a saját fizikai, lelki és szellemi tulajdonságok egyedi, csak rá jellemző kombinációjának összessége. Ez teszi őt egyedivé, megismételhetetlenné, megkülönböztethetővé másoktól.

A stressz mint tényező

□ „A stressz a szervezet nem specifikus válasza valamely igénybevételre” (Selye János)

□ A stressz okozói a **stresszorok**, olyan események, ingerek, amelyek jellemzően kellemetlennek megélt lelki reakciókat, testi változásokat (stresszreakciókat) váltanak ki, ezáltal stresszt okoznak. A stresszor, mint okozó, lehet külső vagy belső tényező (trauma, dilemma, lelki-fizikai megterhelés, változás) ami kiváltja, előidézi a folyamat beindulását.

A stressz mint tényező

☐ A mindennapi életben elkerülhetetlen az emberek számára az ilyen ingerek hatása, a stresszhelyzetek kialakulása, viszont érdemes tudni azt, hogy a stressz élménye önmagában nem rossz vagy jó, hanem a körülmények és az egyén, stresszre adott válasza a meghatározó.

☐ A különbség abban mérhető, hogy az egyén képes e megküzdeni az adott stresszhelyzettel és személyisége, tudatossága fejlődik, gyarapszik ez által (eustressz), vagy nem képes megoldani, és a végkifejlet kudarcélménnyel, negatív, sikertelen érzéssel, frusztrációval zárul (distressz).

A stressz mint tényező

☐ Az ember alapvető lélektani jellemzője, hogy fontos számára az események, szituációk, helyzetek átláthatósága, és kontrollálása. A kontroll legtöbb esetben csökkenti a bekövetkezett esemény negatív hatását, a kontrolltalanság viszont növeli a bizonytalanságot, aggodalmat, szorongást válthat ki, ami akár depresszió kialakulásához vezethet.

A stressz és kiégés kapcsolata

- ☐ Hazánkban a rendszerváltást megelőzően a munkavégzéssel kapcsolatos ideológiában a munkahelyi stressz, mint tényező, és a kiégés, mint korunk létező népbetegsége még nem szerepelt fogalmilag sem a köztudatban, ezért több generáció tagjainak az egészségkultúráját mind a mai napig, ez is befolyásolja.
- ☐ A kiégés mint jelenség, mint fogalom, elsősorban munkahelyi kontextusban vált használatossá, mert a munkahelyi stressz egészségre gyakorolt negatív hatása már bizonyított, de a stressz és a kiégés veszélye a magánélet különböző területein is megjelenik, az egyén szerepazonosulásainak megfelelően (testvér, feleség, férj,anya, apa stb.).

Kiégés (burn-out szindróma)

- ❑ A **kiégés** valójában az egyénben lezajló, érzelmileg megterhelő **stresszfolyamat** része, melynek során a fizikai, kognitív és érzelmi energia permanensen, jelentős mértékben lecsökken.
- ❑ A **kiégés (burn-out szindróma)**, a krónikus érzelmi megterhelések, stressz nyomán fellépő fizikai, emocionális, mentális kimerülés állapota, mely a reménytelenség, inkompetencia érzésével, célok elvesztésével jár, mely a saját személyre, a munkára, illetve másokra vonatkozó negatív attitűd jellemez. (Selye János)
- ❑ A **stressz önmagában nem okoz kiégést, csak a folyamatos belső elégedetlenség érzete.**

A kiégés, mint jelenség és megelőzése

A kiégés lelki és testi tünetei, jelei:

- folyamatos kimerültség, lelkesedés, motiváció hiánya
- folyamatos elégedetlenség, cserbenhagyás érzete
- a megszokotthoz képest alacsony hatékonyság a munkában
- bizalmatlanság a kollégákkal és vezetőkkel szemben
- cinizmus megjelenése, szerepbeli kifáradás
- csökkenő önértékelés
- jellemzően sok a megoldatlan személyközi konfliktus
- alvászavarok, emésztőrendszeri zavarok, visszatérő fejfájás
- mértéktelen szerhasználat (alkohol, dohányzás, koffein, gyógyszerek)

A kiégés megelőzése (Én-idő)

- ❑ A mentális egészségi állapot nem csak az egyén munkahelyi viselkedését, motivációját, szakmai attitűdjét befolyásolja, hanem intenzív hatással van a magánéletére is.
- ❑ Érdemes olyan stressz oldó tevékenységet választani, ami nem csak hatékony támogatást biztosít, hanem beilleszthető az egyén mindennapi életébe.

Néhány ötlet:

- sporttevékenység, fizikai aktivitás
- relaxáció
- meditáció
- mindfulness
- művészetterápia
- zeneterápia
- mozgásterápia

Köszönöm a figyelmet!

Egészségügyi Alapellátási Igazgatóság - TOP-7.1.1-16-H-ESZA-2019-00712



SZÉCHENYI 2020

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFECTETÉS A JÖVŐBE