

Jóllét
centrum



Töltőállomás





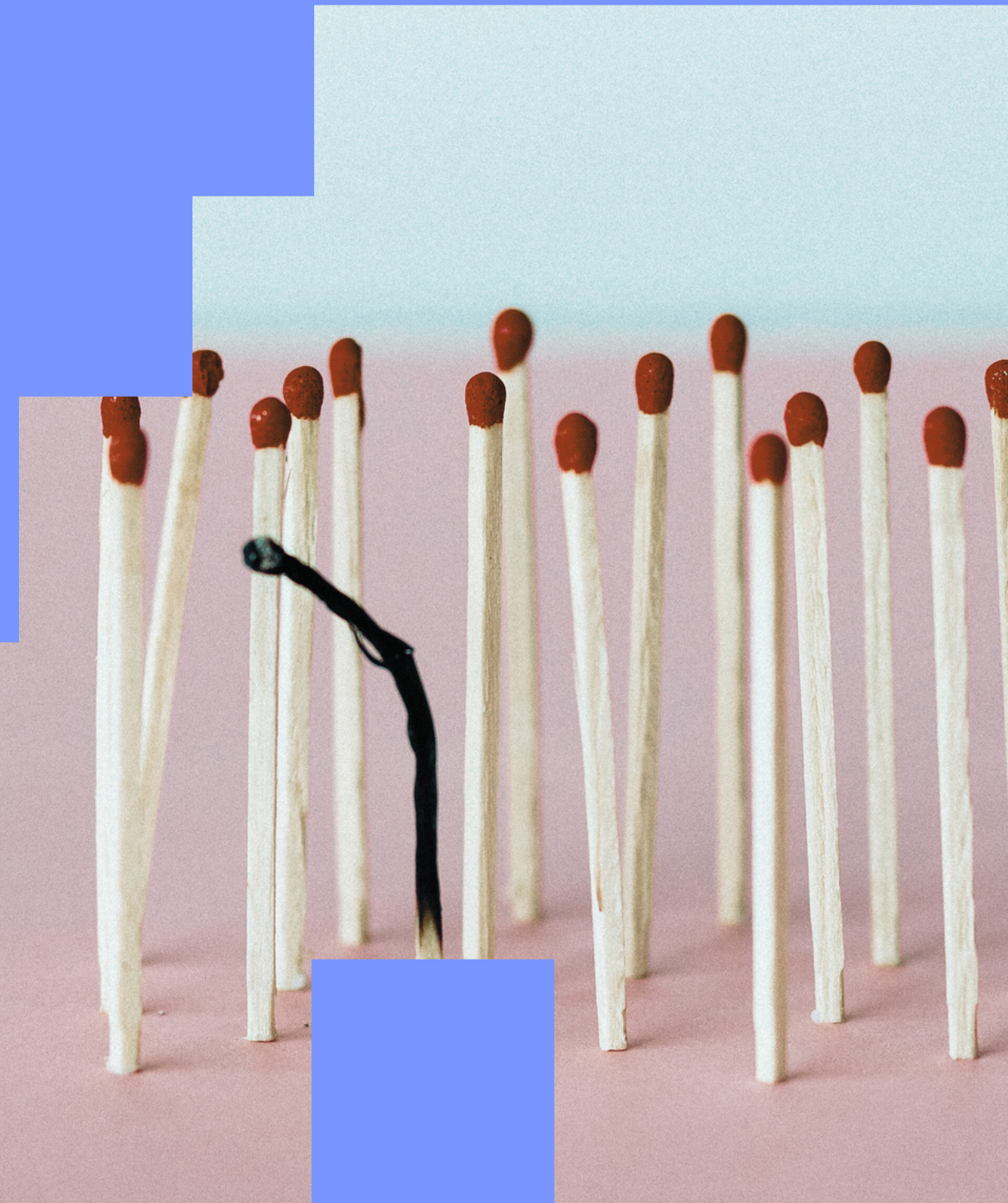
2024.10.25.

KIÉGÉS MEGELŐZÉS ÉS KEZELÉS

—— az öngondoskodás jelentősége

DR. KUN ÁGOTA

munka és szervezet szakpszichológus, egyetemi docens



KIÉGÉS - IDÉZZÜK FEL

tartósan fennálló, krónikus stressz
következménye

01

stresszorok

02

stresszválaszok

03

megküzdés

TÜNETEK

WHO

- üresség-érzet
- kimerülés
- pszichés eltávolodás a munkától
- negatív érzések és cinikusság a munkával és másokkal kapcsolatban
- csökkent munkahelyi hatékonyság



A KIÉGÉS ÁLLAPOTA ÖSSZETETT ÉS KEZELÉSE SOKOLDALÚ

-
- okok kezelése - stressz-menedzsment
 - megküzdés - eszközök bővítése
 - szakmai segítség igénybevétele - önreflexió
 - öngondoskodás - jóllét és egyensúly

**TE MIT
TEHETSZ
MAGADÉRT?**

MI IS AZ ÖNGOSKODÁS?

Az öngondoskodás szó szerint ezt jelenti: gondoskodni magadról és foglalkozni a saját gondolataiddal, érzéseiddel és reakcióiddal.

**AZ ÖNGONDOSKODÁS
TÁMOGATJA A
MENTÁLIS EGÉSZSÉGED
ÉS JÓLLÉTED.**

VÉD A KIÉGÉS ELLEN.

HA CSINÁLOD.



A KIÉGÉS ELLEN

és mégis, kinek a felelőssége? proaktivitás vs. reaktivitás
nem csak a külső tényezők számítanak, hanem a belső erőforrások is

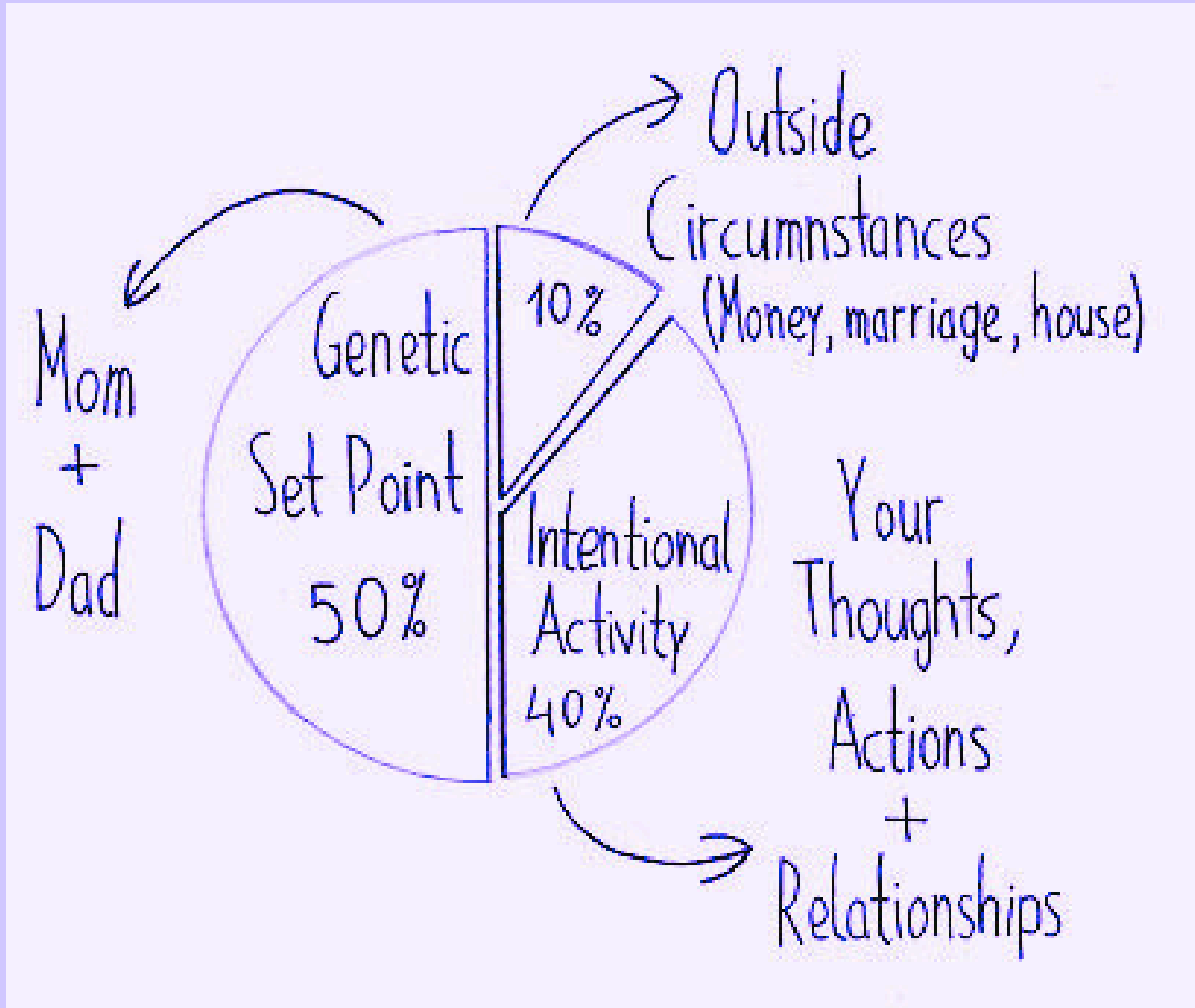
- tanult tehetetlenség - helyette: tanult optimizmus
- gondolkodás - csapdák, negatív belső beszéd, átkerezetés
- a pozitív érzelmek hatóereje - savoring vs. rumináció
- öngondoskodás tudatosan - szokások megváltoztatása

erőfeszítés nélkül nincs változás!

—— JÓ TUDNI

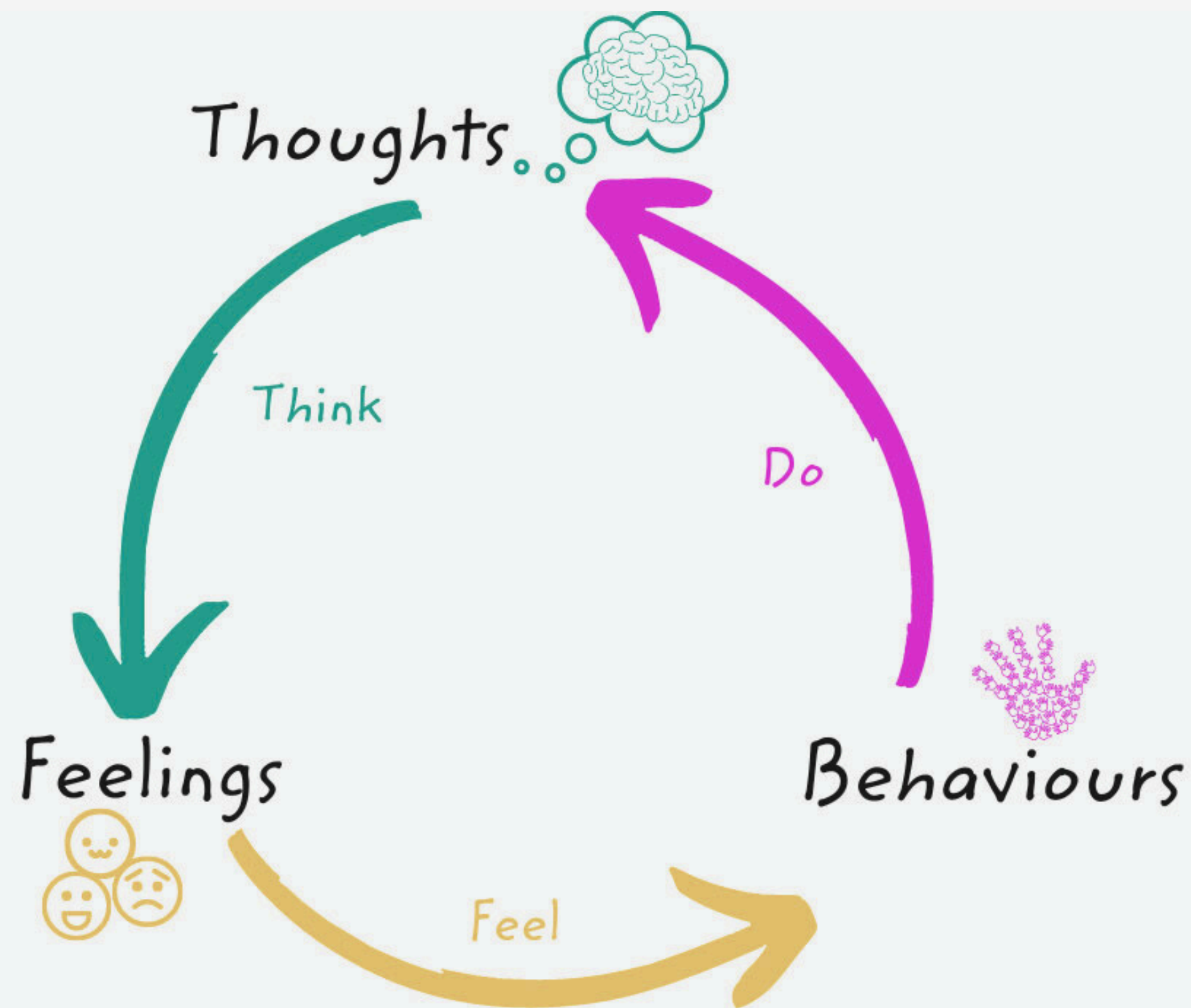
AZ A BIZONYOS 40%

50% - gének által meghatározott
10% környezet (pl. pénz, időjárás, munka, környezet)
40% - saját aktivitásunk - hogyan döntünk arról,
hogy mit érzünk, hogyan reagálunk, hogyan
gondolkodunk



A HÁROMSZÖG

hogy jelenik itt meg az öngondoskodás?



—— FEJBEN DŐL EL

NEM MINDEGY, HOGYAN GONDOLKODSZ ÉS HOGYAN BÁNSZ A GONDOLATAIDDAL

- átkeretezés
- automatikus negatív gondolatok
- negatív belső beszéd
- gondolkodási csapdák
- mindset (szemléletmód)



MIÉRT FONTOS, HOGYAN KERETEZÜNK?

NEM A TÖRTÉNÉS A LÉNYEGES, HANEM HOGY
HOGYAN GONDOLKODUNK RÓLA!

AZ ÁTKERETEZÉS NEM A NEGATÍV POZITÍVVÁ
ÁTFORDÍTÁSÁT JELENTI.

AZT JELENTI, HOGY SEGÍT NEKÜNK PONTOSABBÁ ÉS
EREDMÉNYESEBBÉ VÁLNUNK A GONDOLKODÁSBAN A HELYZET
FÜGGVÉNYÉBEN.

AUTOMATIKUS NEGATÍV GONDOLATOK

irreális, negatív, pesszimista

néha a gondolataink olyan gyorsan történnek, hogy nem vesszük észre őket, de mégis befolyásolják az érzéseinket, hangulatunkat, de még a cselekvésünket is

EVERYONE
MAKES
MISTAKES

GONDOLKODÁSI CSAPDÁK

-
- olyan irracionális gondolatok, amelyek meghatározzák, hogyan látjuk a világot, hogyan érzünk, és hogyan cselekszünk
 - normális, ha időnként vannak ilyen gondolatok, de károsak lehetnek, ha gyakoriak vagy szélsőségesek, vagy akár szokásossá válnak

BERAGADT GONDOLKODÁSI SÉMÁK

- jövőmondás
- összehasonlítás
- "kellene" nyilatkozatok
- érzelmi érvelés
- személyessé tétel
- a negatív kiemelése
- az önértékelés kívülre helyezése - másoktól függés
- fekete-fehér gondolkodás
- következményre ugrás
- nagyítás
- minimalizálás
- gondolatolvasás
- a pozitív kizárása
- túláltalánosítás

HOGYAN

állítsd le a negatív gondolataidat?

1. az a bizonyos 80% - ennyi gondolatunk negatív!
2. kerüld a ruminációt (ne rágódj!)
3. ne a legrosszabb forgatókönyv legyen a kizárólagos - legyenek alternatíváid!
4. nem minden személyes és permanens!
5. a defenzív pesszimizmus segíthet neked!
6. kérdőjelezd meg a saját negatív gondolataidat!
7. ismerd fel a saját gondolkodási mintázataidat!
8. igenis, minden rosszban van valami jó!
9. ne fojtsd el a negatív gondolataidat!
10. nem kell mindig pozitívnak és vidámnak lenned!
11. a gondolat csak egy gondolat - nem azonos veled!
12. fókuszálj az erősségeidre!
13. ne hasonlítsd össze magadat mindig másokkal!

EZT TEDD

gondoskodj a gondolataidról

01

negatív gondolatok átkeretezése,
megszelidítése

02

pozitív gondolkodás erősítése reális
optimizmussal

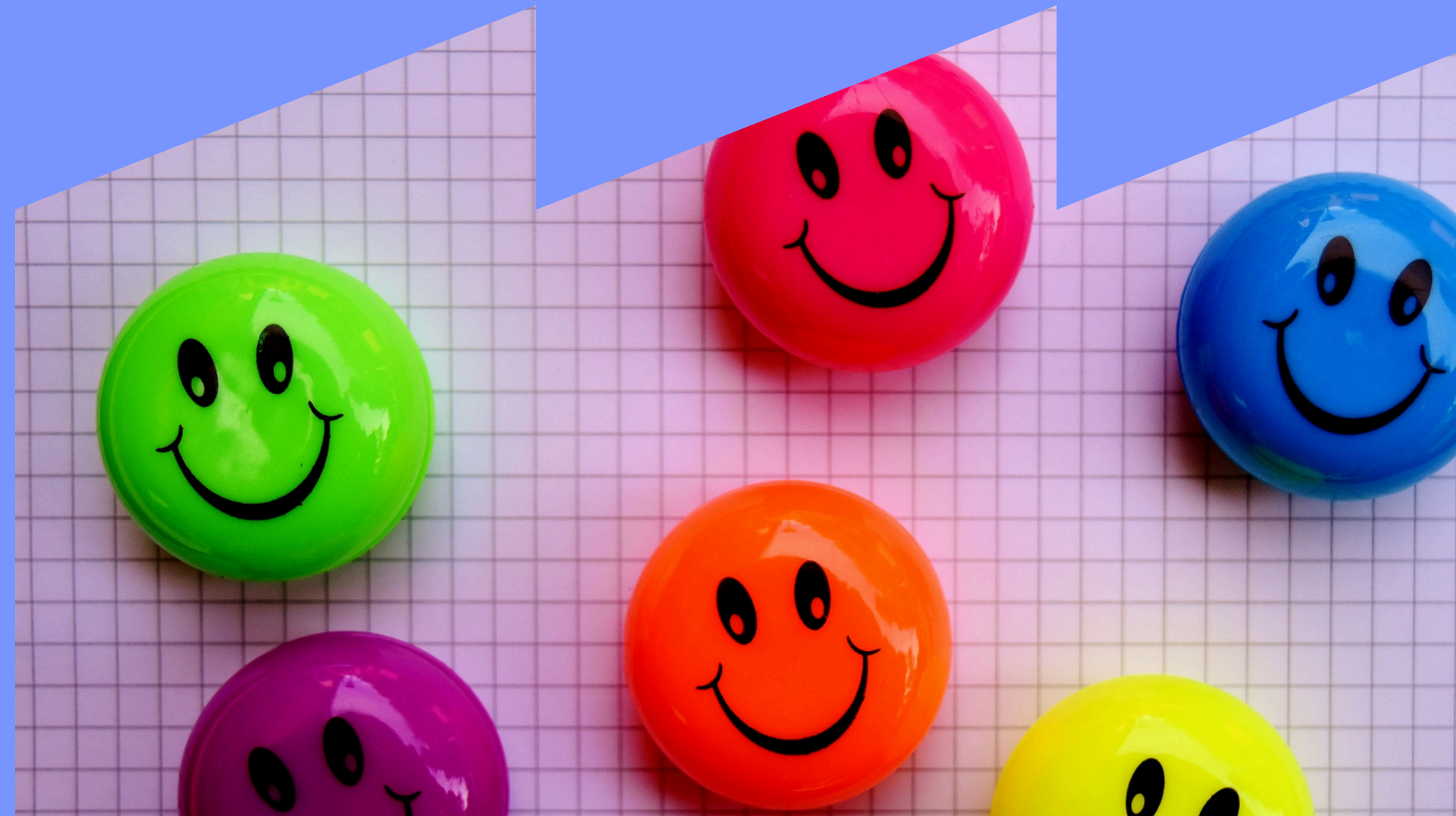
03

jövőorientáció - megoldásfókusz a
problémafókusz helyett

—— POZITIVITÁS MINDENNEK FELETT?

NEM MINDEGY, HOGY BÁNSZ AZ ÉRZÉSEIDDEL

- egészséges pozitivitás
- tudatos élménykeresés
- savoring (“ízlelgetés”)
- jelentudatosság





— AZ ÉRZELMEK HATALMA

A POZITÍV ÉRZELMEK JELENTŐSÉGE

- savoring (pozitív élmények, érzések “ízlelgetése”) vs. rumináció (rágódás)
- építs és bővíts! kitágul a tudat ...
- az agyunk plaszticitása - edzd az agyad!
- mindfulness - jelentudatosság

TOXIKUS POZITIVITÁS

és reális optimizmus

- a boldog, optimista állapot **túláltalánosítása** minden helyzetben - a valódi érzelmek tagadásához, minimalizálásához, érvénytelenítéséhez vezet
- az **optimizmus** az a készségünk, hogy pozitív gondolkodási stratégiák segítségével megbirkózzunk a negatív érzelmekkel anélkül, hogy tagadnánk a probléma, nehézség létjogosultságát



FLOURISHING - VIRÁGZÁS

felfelé ívelő spirál
aktivitás, kreativitás, boldogság, energia,
lelkesedés, lendület, élettéliség

magas szintű pszichológiai,
szociális működés - jót tenni

LANGUISHING - VEGETÁLÁS

lefelé húzó spirál
rugalmatlanság, merevség, stagnálás
negativitás=üzemanyag

alacsony szintű pszichológiai,
szociális működés - erőtlenség

P/N

3:1

pozitivitás/negativitás arány

EZT TEDD

gondoskodj az érzelmeidről

01

pozitív érzelmi élmények tudatos keresése és teremtése, reális optimizmus

02

savoring - a pozitív élmények tudatos újraélése (ízlelgetés)

03

mindful működésmód - jelenben lenni - a zseblámpa a te kezében van!

A SZOKÁSOK MEGVÁLTOZTATÁSA

NEM MINDEGY, HOGYAN VISELKEDSZ

- a “jól bevált” hátulütője
- új, még ismeretlen eszközök az adaptív stresszkezelés érdekében
- a gyakorlás jelentősége a pozitív változáshoz





stresszorok

mik a te nyomógombjaid?

- stresszor bármi lehet
- helyzet, egyén, történés ...
- a stressz szubjektív



stressz-reakciók

hogyan reagálsz a stresszre?

- a tudatosság az első lépés a stressz-kezeléshez
- a reakcióknak különböző típusai vannak



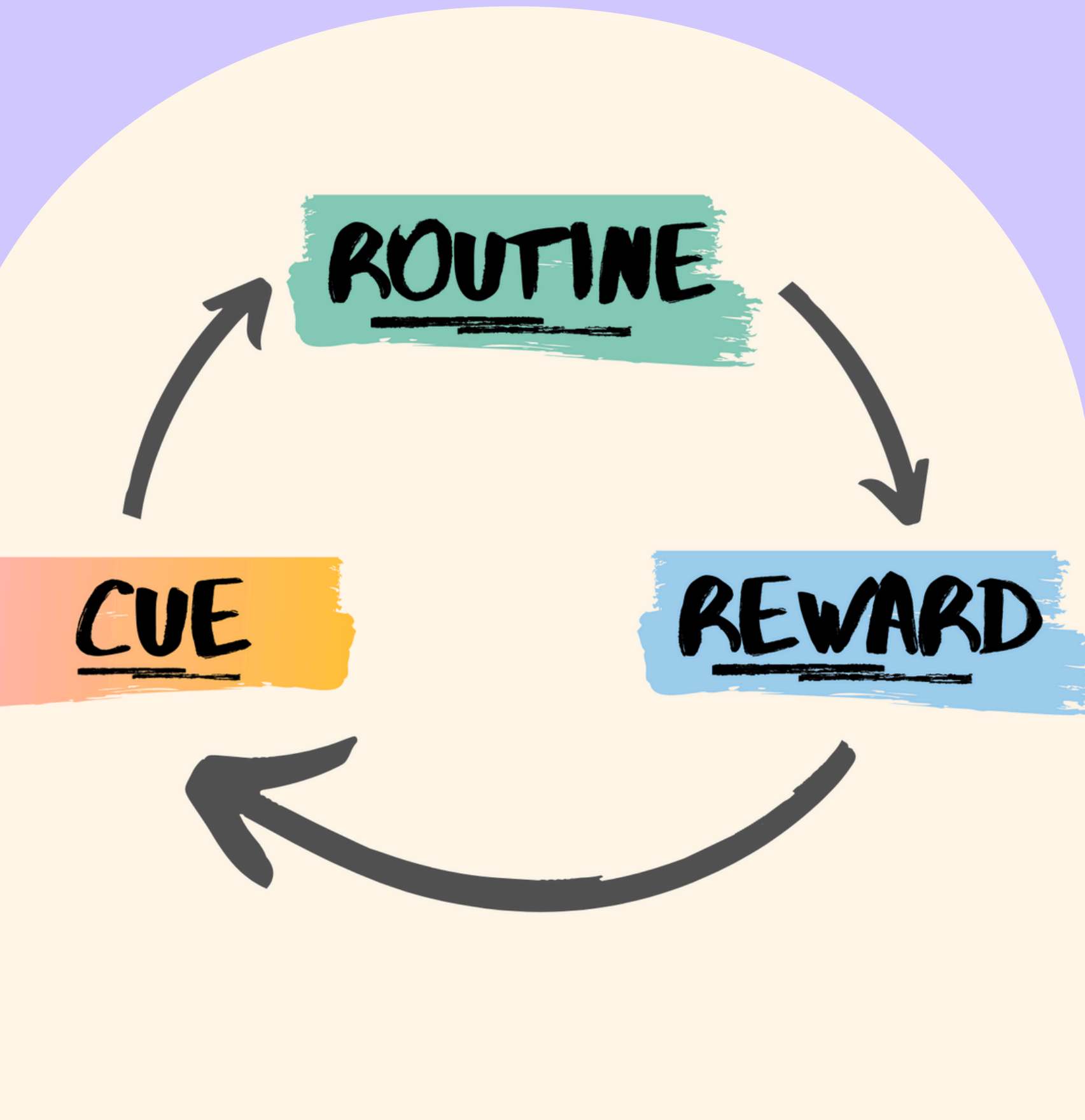
stressz-kezelés

hogyan kezeled a stresszes helyzeteket?

- amíg nem tudjuk, mi vált ki nálunk stresszt, addig nem tudjuk kezelni
- a módszer legyen adaptív
- legyen változatos eszköztárunk

— ÖRDÖGI KÖR

SZOKÁSOK MEGVÁLTOZTA- TÁSA



- az agyban rögzült szokásokat nagyon nehéz felülírni, mert erősek a neurális mintázatok
- a szokások energiatakarékos üzemmódba teszik az agyunkat, ezáltal a viselkedésünket
- a berögzült szokások rigiddé teszik a viselkedést, automatikusan “futnak le”
- az új szokások kialakítása energiaigényes és tudatos erőfeszítést igényel

SZOKÁSHUROK

rögzült viselkedésminta

01

trigger: ami beindítja a szokást egy jel az agy felé,
ami aktiválja a szokást

02

rutincselekvés: lehet fizikia, érzelmi vagy mentális -
amit végrehajtunk a trigger mentén

03

jutalom: amihez jutunk a rutin végrehajtása
kapcsán - bármi lehet, ez erősíti meg az agyat,
hogy érdemes a szokást követni

A SZOKÁSHUROK MEGTÖRÉSE

1. Határozd meg a megváltoztatni kívánt viselkedést.
2. Találj ki módszereket a régi viselkedés visszaszorítására.
3. Határozz meg egy olyan viselkedést, amellyel szeretnéd helyettesíteni.
4. Találj ki módszereket az új viselkedés támogatására.
5. Ültesd át a stratégiáidat a gyakorlatba, és szükség szerint módosítsd azokat.



EZT TEDD

gondoskodj a szokásaidról

01

tanulj új dolgokat, fejleszd a készségeidet

02

alakíts tudatosan a szokásaidon, törd meg a hurkot

03

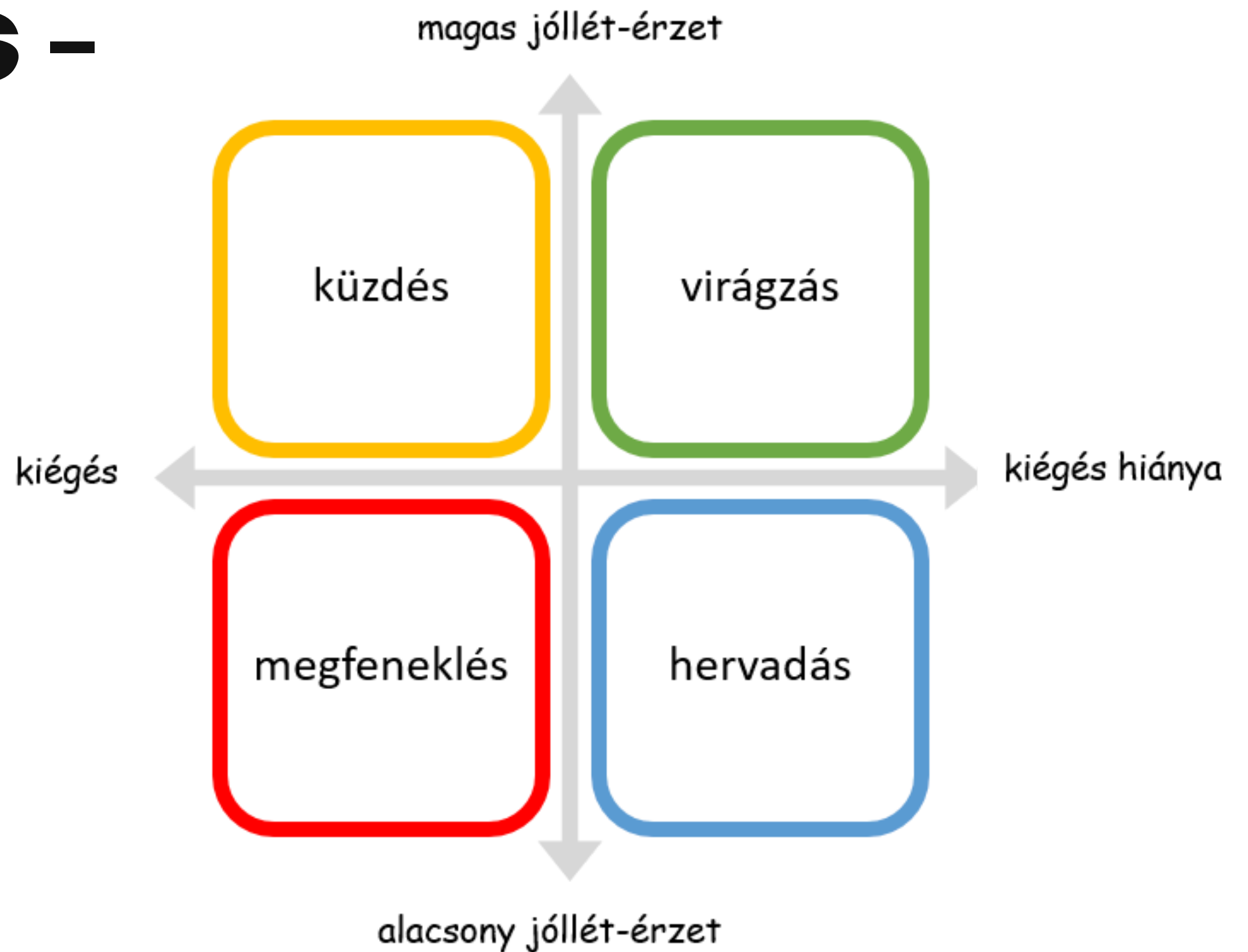
gyakorold az önreflexiót és változtass, amin kell

KIÉGÉS ÉS BELSŐ ERŐFORRÁSOK

———— egyensúly a kezekben

ERŐFORRÁS - KIÉGÉS- POTENCIÁL

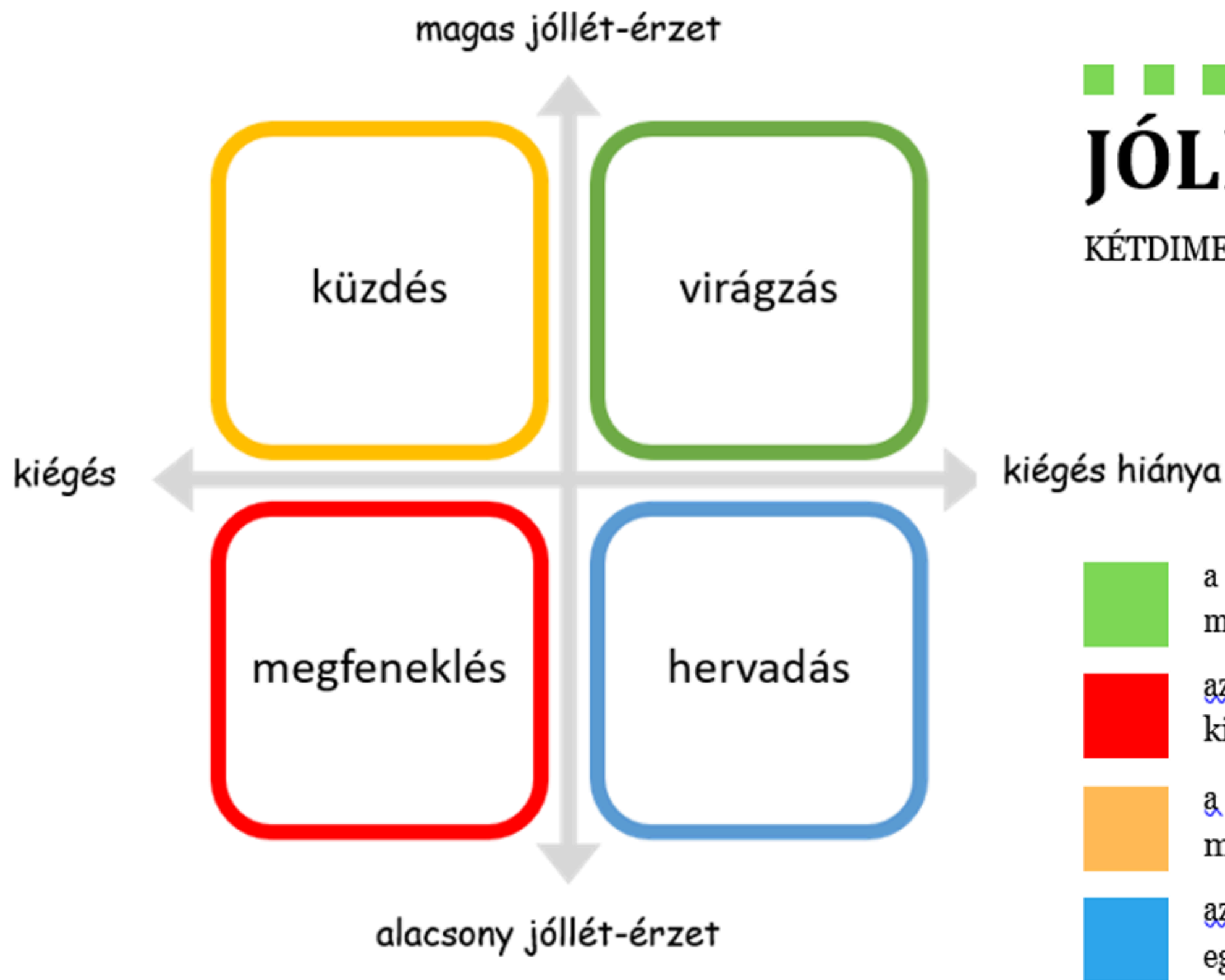
öngondoskodással építheted a belső
pszichológiai erőforrásokat





JÓLLÉT ÉS KIÉGÉS

KÉTDIMENZIÓS MODELL



a legideálisabb működési szint, ahol az egyén jóllét-érzete megfelelő és nem mutatja a kiégés jeleit



az egyénnek nincs meg a jóllét-érzete és emellett komoly kiégési tünetekkel küzd



a kiégés ellenére az egyén szubjektív jóllét-érzete megfelel



az észrevehető, alacsony szintű jóllét állapota, amit az egyén észrevehető kiégési jelek hiányában tapasztal meg

- 01** gondolkodási csapdák kérdőív
- 02** toxikus pozitivitás kérdőív
- 03** kihívás a negatív gondolatokkal szemben munkalap
- 04** toxikus pozitivitás vs. reális optimizmus infografika

05 pozitivitás skála

06 belső erőforrások - kiégés kérdőív

07 kezeld a stresszt! munkafüzet

08 gyakorlatok a stresszkezeléshez

09 gondolatlétra munkalap

10 kiégés potenciál kérdőív

HANDOUTS

az öngondoskodáshoz, aminek alapja az önismeret,
az önreflexió és a tenni akarás

KÖSZÖNÖM

az érdeklődést!

kun.agota@gtk.bme.hu

