



Γ.Ν. ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ "ΒΕΝΙΖΕΛΕΙΟ - ΠΑΝΑΓΕΙΟ"

ΚΕΝΤΡΟ ΨΥΧΙΚΗΣ
ΥΓΕΙΑΣ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ



ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙ- ΚΗΣ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗΣ

(BURN-OUT)



Το Κέντρο Ψυχικής Υγείας Ηρακλείου

Το Κέντρο Ψυχικής Υγείας Ηρακλείου απευθύνεται σε ενήλικες κάθε ηλικίας που αντιμετωπίζουν ψυχικές διαταραχές, ψυχολογικά προβλήματα ή δυσκολίες στις διαπροσωπικές τους σχέσεις.

Στόχοι

- Η πρόληψη των ψυχικών διαταραχών και η προαγωγή της ψυχικής υγείας στην κοινότητα.
- Η έγκαιρη διάγνωση και θεραπευτική αντιμετώπιση των ψυχικών διαταραχών και ψυχολογικών προβλημάτων.
- Η ψυχοκοινωνική αποκατάσταση και κοινωνική επανένταξη των ατόμων που πάσχουν από χρόνιες ψυχικές νόσους και η βελτίωση της ποιότητας ζωής των ατόμων με ψυχοκοινωνικά προβλήματα.

Παρεχόμενες Υπηρεσίες και Δράσεις

- Τακτικό Εξωτερικό Ιατρείο Ενηλίκων.
- Συμβουλευτικός Σταθμός.
- Κοινωνική Υπηρεσία.
- Υπηρεσία Επισκεπτών Υγείας.
- Εφαρμογή Προληπτικών Προγραμμάτων ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης του γενικού πληθυσμού σε θέματα ψυχικής υγείας.
- Ομιλίες για ευαισθητοποίηση και εκπαίδευση επαγγελματιών υγείας και άλλων ομάδων πληθυσμού σε θέματα ψυχικής υγείας.
- Ομάδες Ψυχοεκπαίδευσης χρόνιων ψυχωσικών ασθενών και των οικογενειών τους.
- Ομάδες κοινωνικοποίησης χρόνιων ψυχωσικών ασθενών.
- Πρακτική άσκηση επαγγελματιών ψυχικής υγείας.
- Εξαμηνιαία έκδοση του περιοδικού «Περί Ψυχικής Υγείας».

ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗΣ (BURN-OUT)

Μήπως το τελευταίο διάστημα δυσκολεύεστε πολύ να πάτε στη δουλειά σας; Περνάτε όλη την ημέρα σας, μουδιασμένοι; Συγκρούεστε συχνά με τους συναδέλφους σας; Κάνετε συνεχώς λάθη ακόμα και στις πιο απλές εργασίες; Κάνετε μόνο τα εντελώς απαραίτητα, όμως, παρόλα αυτά επιστρέφτε στο σπίτι κουρασμένοι και δίχως καθόλου ενέργεια ;

Αν κάποιο από τα παραπάνω σας φαίνεται γνώριμο, τότε ίσως υποφέρετε από επαγγελματική εξουθένωση.

Τι είναι Burn out;

Η επαγγελματική εξουθένωση εκφράζει την ψυχοσωματική εξάντληση που παρουσιάζει ο εργαζόμενος στον χώρο της δουλειάς του. Η Christine Maslach, το όνομα της οποίας έχει από πολύ νωρίς συνδεθεί με το σύνδρομο αυτό, ορίζει το burnout ως την απώλεια ενδιαφέροντος για τους ανθρώπους με τους οποίους κάποιος εργάζεται, συμπεριλαμβανομένης της σωματικής εξάντλησης και χαρακτηρίζεται από συναισθηματική εξάντληση όπου ο επαγγελματίας δεν έχει πλέον καθόλου θετικά αισθήματα συμπάθειας ή σεβασμού για τους πελάτες ή ασθενείς.

Ποια είναι τα συμπτώματα του Burn out;

Συναισθηματική εξάντληση

Ο εργαζόμενος αισθάνεται ψυχικά «άδειος», δεν έχει πλέον να προσφέρει κάτι στη δουλειά του, έχει «στεγνώσει συναισθηματικά» με αποτέλεσμα εικόνα κατάθλιψης και αξιοσημείωτη κούραση μετά το τέλος της εργασίας.

Αποπροσωποποίηση

Ο εργαζόμενος απομακρύνεται, αποστασιοποιείται από

τους πελάτες, τους ασθενείς, τους μαθητές, και γενικότερα από το «αντικείμενο» της εργασίας του, σε ορισμένες δε περιπτώσεις και από τον ίδιο του τον εαυτό. Συχνά εκδηλώνεται με αδιαφορία ή και επιθετική συμπεριφορά.

Αίσθημα μειωμένων προσωπικών επιτευγμάτων
Ο εργαζόμενος αναπτύσσει αρνητική εικόνα για τον εαυτό του, νοιώθει εντελώς ανίκανος, άχρηστος, ότι δεν μπορεί να προσφέρει επαγγελματικά με αποτέλεσμα την μειωμένη απόδοσή του.

Τα παραπάνω συνιστούν τα χαρακτηριστικά συμπτώματα του Burn-out. Ωστόσο, δε λείπουν και άλλα συμπτώματα, όπως:

1. Ψυχικά: Άγχος, αδυναμία συγκέντρωσης, αίσθημα διαρκούς κόπωσης, θυμός, απώλεια ενθουσιασμού, αρνητικές σκέψεις, θλίψη, χαμηλή αυτοεκτίμηση.

2. Σωματικά: Ημικρανίες, αϋπνίες, γαστρεντερικές διαταραχές, αλλεργίες.

3. Συμπεριφοράς: Διάφορες καταχρήσεις (αλκοόλ, ναρκωτικά, κάπνισμα), βουλιμική ή ανορεξική συμπεριφορά.

Που οφείλεται το Burn-out;

Οι παράγοντες που οδηγούν στην εκδήλωση του burn out είναι:

- Η προσωπικότητα του εργαζόμενου (άτομα αγχώδη, τελειομανή, εσωστρεφή, υπερβολικά ενθουσιώδη, αφοσιωμένα και ευσυνείδητα, όπως και άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση και υπερβολική εξάρτηση από τους άλλους).

- Η οργανωτική δομή του εργασιακού χώρου (υπερβολικός φόρτος εργασίας, ελλιπής ανταμοιβή, απουσία κινήτρων, έλλειψη ισότητας, σύγκρουση αξιών κλπ).

- Φύση του επαγγέλματος (επαγγέλματα με αυξημένη επικινδυνότητα, υπευθυνότητα, με μεγαλύτερη κατανάλωση ενέργειας, με περισσότερη συναισθηματικά φορτισμένη επαφή με τους πελάτες).

Πώς αντιμετωπίζεται το burn out;

Η πρόληψη είναι η καλύτερη θεραπεία. Για να μην φτάσετε σε σημείο να «καείτε», φροντίστε να υιοθετήσετε έναν τρόπο ζωής που θα σας θωρακίσει απέναντι στους στρεσογόνους παράγοντες.

1. Αλλάξτε τον «τρόπο» της δουλειάς. Δεν είναι απαραίτητο να τα κάνετε όλα μόνοι. Αναθέστε σε κάποιο συνάδελφο «αποστολές» που δεν προλαβαίνετε να φέρετε σε πέρας. Από την άλλη μη φοβηθείτε να αναλάβετε καθήκοντα που θα σας κάνουν να νοιώσετε πιο δημιουργικοί, ακόμα κι αν συνεπάγονται περισσότερες ευθύνες.

2. Φροντίστε τον εαυτό σας. «Φροντίζω τον εαυτό μου» σημαίνει βάζω διαχωριστικές γραμμές μεταξύ εργασίας και προσωπικής ζωής και βρίσκω ελεύθερο χρόνο για μένα.

3. Αξιοποιείτε το χρόνο σας εκτός δουλειάς, όχι για άλλες υποχρεώσεις αλλά για δραστηριότητες που σας ευχαριστούν. Ακούστε μουσική, πηγαίνετε για καφέ, δείτε μια ταινία.

Οι σημαντικότερες στρατηγικές που χρησιμοποιούνται για την αντιμετώπιση του burn out είναι:

Ενίσχυση δραστηριοτήτων που αποσπούν την προσοχή από τα καθημερινά προβλήματα της εργασίας (χόμπι, σωματική άσκηση).

Τεχνικές χαλάρωσης (σταδιακή μυϊκή χαλάρωση, πνευματική χαλάρωση, μουσικοθεραπεία κλπ).

Κατανόηση του προβλήματος, διερεύνηση της προσωπικής ευθύνης και ανάλογη αλλαγή συμπεριφοράς με βελτίωση των ικανοτήτων στην επικοινωνία, στη διαπραγμάτευση, στην διεκδικητικότητα και στην έκφραση συναισθημάτων.

Στο ΚΨΥ θεωρούμε ότι η ψυχική υγεία αποτελεί ένα αναπόσπαστο κομμάτι της υγείας και της ποιότητας ζωής και συνδέεται άμεσα με το δικαίωμα κάθε ανθρώπου να αναγνωρίζει, να αξιοποιεί τις δυνατότητές του και να συμβιώνει αρμονικά με τους γύρω του.

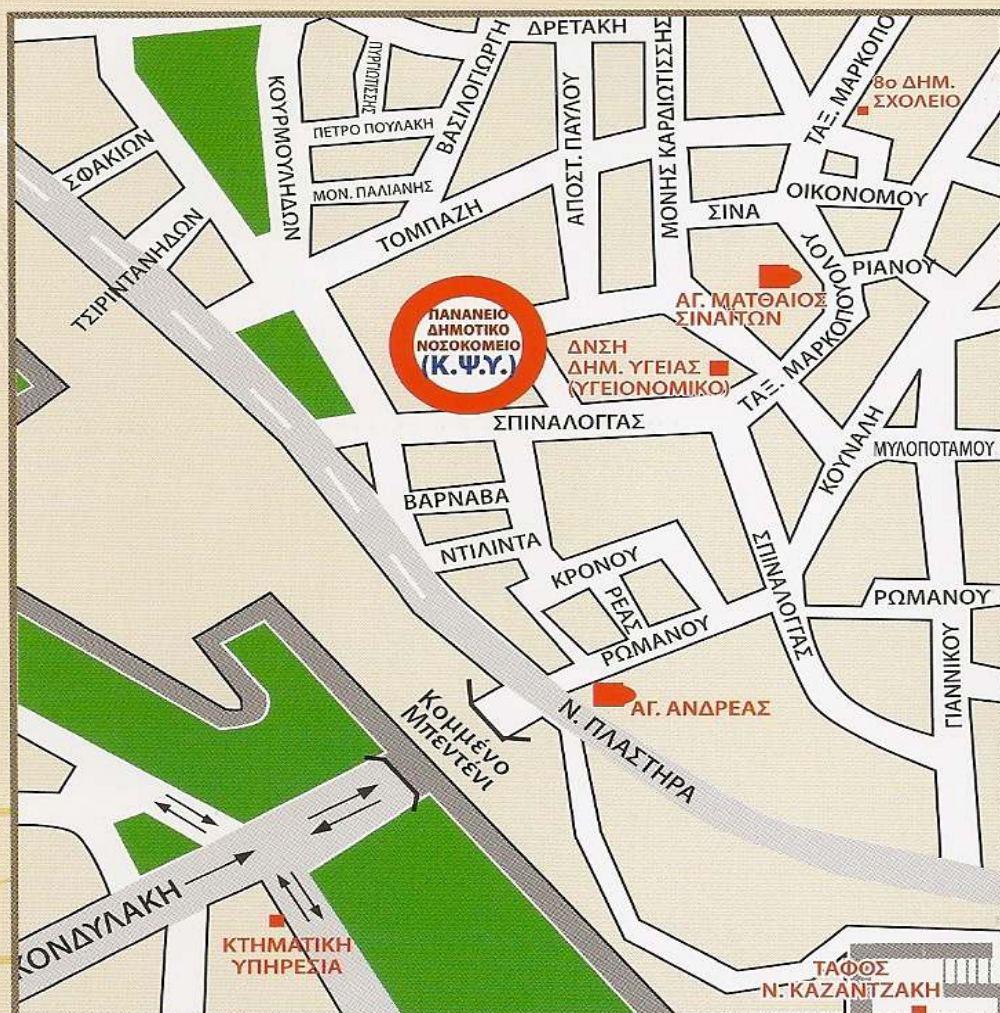
Η ψυχική νόσος, τα ψυχολογικά προβλήματα και οι δυσκολίες στις διαπροσωπικές σχέσεις μπορούν να παρουσιαστούν σε κάθε οικογένεια και σε άτομα κάθε ηλικίας και δεν είναι αποξενωμένα από το κοινωνικό τους περιεχόμενο, δηλαδή από το φυσικό και κοινωνικό περιβάλλον μέσα στο οποίο εμφανίζονται και αναπτύσσονται. Είναι σημάδι μιας προσωπικής ή/ και οικογενειακής δυσλειτουργίας, αλλά και ταυτόχρονα μια ευκαιρία για να δούμε τη ζωή μας και τις σχέσεις μας μ' ένα διαφορετικό τρόπο.

Το Κέντρο Ψυχικής Υγείας βρίσκεται στην οδό Σπιναλόγκας 1 και λειτουργεί καθημερινά εκτός Σαββάτου και Κυριακής από τις 8πμ έως τις 2μμ.

Οι συναντήσεις με τους ενδιαφερόμενους πραγματοποιούνται ύστερα από προσυνεννόηση (ραντεβού).

**Τηλέφωνο για πληροφορίες & ραντεβού:
2810 333402**

Χάρτης Κέντρου



Εκδότης: Κέντρο Ψυχικής Υγείας Ηρακλείου
Διευθυντής: Μιχάλης Τρελλόπουλος
Κείμενο: Πελαγία Χατζογιαννάκη
Επιμέλεια : Φωτεινή Γαβαλάκη
Μιχάλης Τρελλόπουλος

ΚΕΝΤΡΟ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ

Σπινολόγος Ι.Τ.Κ. 712 01 Ηράκλειο Κρήτης
τηλ: 2810-333402 • Fax : 2810-342801
e-mail: kepsyher2003@yahoo.gr