Nemzeti Szociálpolitikai Intézet

A REZILIENCIA ERŐSÍTÉSÉNEK, A COPING TECHNIKÁK FEJLESZTÉSÉNEK ÉS A REKREÁCIÓ BIZTOSÍTÁSÁNAK JELENTŐSÉGE A SEGÍTŐ MUNKÁBAN KÜLÖNÖSEN A VÁLSÁGHELYZETEK KEZELÉSE SORÁN

EFOP-3.8.2-16-2016-00001 ÉS A VEKOP-7.5.1-16-2016-00001 AZONOSÍTÓSZÁMÚ, SZOCIÁLIS HUMÁN ERŐFORRÁS FEJLESZTÉSE CÍMŰ KIEMELT PROJEKT

SZÉCHENYI 2020

MAGYARORSZÁG KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális Alap

BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

A TOVÁBBKÉPZÉS CÉLJA

- Célja
  - a társadalmi-demográfiai változásokra reagáló,
  - innovatív elemeket tartalmazó továbbképzések kialakítása és biztosítása,
  - a területen dolgozó szakemberek továbbképzése,
  - a szolgáltatásnyújtás folyamatainak eredményesebbé tétele,
  - a dolgozók megtartása, a pályaelhagyás csökkentése és a területen dolgozók elismertségének növelése.
- További cél a szociális és kapcsolódó szakmák közötti együttműködés kialakítása, erősítése, fejlesztése a továbbképzések biztosítása és lebonyolítása által.

BEMUTATKOZÁS, A TOVÁBBKÉPZÉS INDÍTÁSA

- Bemutatkozás, tapasztalatok, motiváció, elvárások
  - név
  - foglalkozási terület
  - klienskör
  - feladatok
  - gyakorlati tapasztalatok
  - előzetes ismeretek
  - a témához kapcsolódó nézetek
  - a továbbképzéssel kapcsolatos motiváció
  - a továbbképzéssel kapcsolatos elvárások

CSOPORTSZABÁLYOK

- Titoktartás
- Kommunikáció: egyes szám első személy, tisztelet
- Részvétel: aktivitás, önkéntesség
- Időkeretek: a nap kezdése, zárása, szünetek
- Technikai kérdések: mobiltelefon-használat, stb.

A TOVÁBBKÉPZÉS TELJESÍTÉSÉNEK FELTÉTELEI

- Záróteszt teljesítése
- Hiányzásra vonatkozó előírások

A TOVÁBBKÉPZÉS ÜTEMEZÉSE

ELSŐ TOVÁBBKÉPZÉSI NAP	
09.00-09.45	BEMUTATKOZÁS, A TOVÁBBKÉPZÉS INDÍTÁSA
09.45-10.00	SZÜNET
10.00-12.30	VÁLSÁG, KRÍZIS, STRESSZ
12.30-13.30	EBÉD
13.30-18.30	A JÁRVÁNYHELYZET OKOZTA SPECIÁLIS STRESSZOROK ÉS HATÁSAI, EGYÉNI ÉS CSOPORTOS GYAKORLATOK
MÁSODIK TOVÁBBKÉPZÉSI NAP	
09.00-09.45	A NAP INDÍTÁSA, RÁHANGOLÓDÁS
09.45-10.00	SZÜNET
10.00-11.40	A MEGKÜZDÉS
12.00-13.00	EBÉD
13.00-18.00	A JÁRVÁNYHELYZET OKOZTA VÁLSÁGHELYZET SPECIÁLIS MEGKÜZDÉSI LEHETŐSÉGEI, EGYÉNI ÉS CSOPORTOS GYAKORLATOK
HARMADIK TOVÁBBKÉPZÉSI NAP	
09.00-09.45	A NAP INDÍTÁSA, RÁHANGOLÓDÁS
09.45-10.00	SZÜNET
10.00-12.25	SZEMÉLYES, TÁRSAS ÉS TÁRSADALMI, ILLETVE INTÉZMÉNYI ERŐFORRÁSOK A MEGKÜZDÉSHEZ I
12.30-13.30	EBÉD
13.30-15.00	SAJÁT, INTÉZMÉNYI, TÁRSADALMI GYAKORLATOK, TAPASZTALATOK, ERŐFORRÁSOK A JÁRVÁNYHELYZETBEN - EGYÉNI ÉS CSOPORTOS GYAKORLATOK
15.00-15.15	SZÜNET
15.15-16.00	ZÁRÁS, TESZT, ELÉGEDETTSÉGMÉRÉS

BEMUTATKOZÁS, A TOVÁBBKÉPZÉS INDÍTÁSA

Szakmai bevezető játék:

REZILIENCIA-BETŰZŐ

1. VÁLSÁG, KRÍZIS, STRESSZ
1.1. VÁLSÁG, VÁLSÁGHELYZET

„Tág értelemben a válság olyan – a társadalmakkal, gazdasági rendszerekkel, szervezetekkel és emberekkel kapcsolatos – folyamat, amelynek lezajlása során az érintett emberek, szervezetek, rendszerek, társadalmak működése – súlyosabb esetekben fennmaradása is – közvetlen veszélybe kerülhet”. (Noszkay E, 2000)

„Nehéz, veszélyes helyzetet és olyan időszakot fejez ki, amelyben viszonylag gyorsan, határozottan és fordulatot elérő szándékkal dönteni kell”. (Fekete – Sándor, 1997)

1. VÁLSÁG, KRÍZIS, STRESSZ
1.1. VÁLSÁG, VÁLSÁGHELYZET

Bármelyik meghatározást vesszük alapul, bizonyosra vehetjük, hogy a válság olyan

- nem kívánatos váratlan, nehéz helyzet,
- esemény vagy események egymástól függő, független sorozata,
- amely súlyos károkat okoz, zavart idéz elő.

A válság érintheti úgy az

- egyént, mint kisebb vagy nagyobb csoportokat,
- intézményeket, cégeket, vállalatokat, de kihathat az egész társadalomra, sőt az emberiségre egyaránt.

A koronavírus járvány világgazdasági, társadalmi és személyes, egyéneket érintő hatásai elvitathatatlanok.

1.2. KRÍZIS, KRÍZISKEZELÉS

A krízis szó eredeti görög jelentését alapul véve, az nem más, mint: fordulat, döntést igénylő helyzet. A mindennapi szóhasználatunkban ennél jóval szélesebb körben használjuk és minden olyan jelenséget írunk le vele, amely gazdasági, társadalmi, biológiai, lélektani vagy egyéb más hirtelen bekövetkező nem kívánatos eseményeket jelöl.

1.2. KRÍZIS, KRÍZISKEZELÉS

- *„A krízist kiváltó események közös jellemzője: a váratlanság, a reakció érzelmileg hangsúlyos volta, és a következményes hatásokban megfigyelhető fokozott szorongás, félelemérzés, tanácstalanság, döntési bizonytalanság, beszűkült tudatállapot általában hirtelen fellépő, de tartósan fennmaradható pszichés egyensúlyvesztés, mely különböző mértékű és intenzitású lehet, érinthet csak részfunkciókat, de kiterjedhet a teljes személyiség működésre. Kezelése súlyos esetben szakember segítségét igényelheti”.* Bolgár – Szekeres, (2009)

1.2. KRÍZIS, KRÍZISKEZELÉS

- Gerald Caplan (1964) integratív elméletét alapul véve, a krízisállapot olyan lélektanilag kritikus állapotot jelöl, melynek során az érintett személy **kénytelen szembenézni** a veszélyeztető körülménnyel, annak fenyegető közelsége számára **mindennél fontosabbá válik**, minden figyelme és erőfeszítése erre az eseményre irányul, a helyzetet a szokásos kognitív probléma megoldó eszköztárával **sem elkerülni, sem megoldani nem tudja.**
- Erikson (1956) a pszichoszociális fejlődés elengedhetetlen részeként írja le a krízis fogalmát, úgynevezett **normatív krízisként** definiálva azt. A krízis a fejlődés mozgatórugója, törvényszerűen és periódikusan megjelenő voltánál fogva hozzájárul az egészséges személyiség fejlődéséhez.

1.3. A STRESSZ ÉS A STRESSZMEGKŰZDÉS

A stressz és a stressz megküzdés vonatkozásában általában **Selye János** és **Lazarus** nevét említjük.

Selye János (1964) stressz elméletében szakaszokat fogalmazott meg, amelyek a szervezetben megjelenő folyamatokat írja le. Az első szakasz az alarm, azaz vészreakció állapota, mozgósít bennünket, ezt követi az ellenállás szakasza, amikor jelentős erőfeszítéseket teszünk a megoldás érdekében, és végül a kimerülés fázisa, amely akár halálhoz is vezethet.

1.3. A STRESSZ ÉS A STRESSZMEGKŰZDÉS

Lazarus (1966) copingnak, azaz megküzdésnek nevezte azokat a próbálkozásokat, amelyek az alkalmazkodásra a megoldásra irányulnak.

Kétféle megküzdést különített el, amelyeket

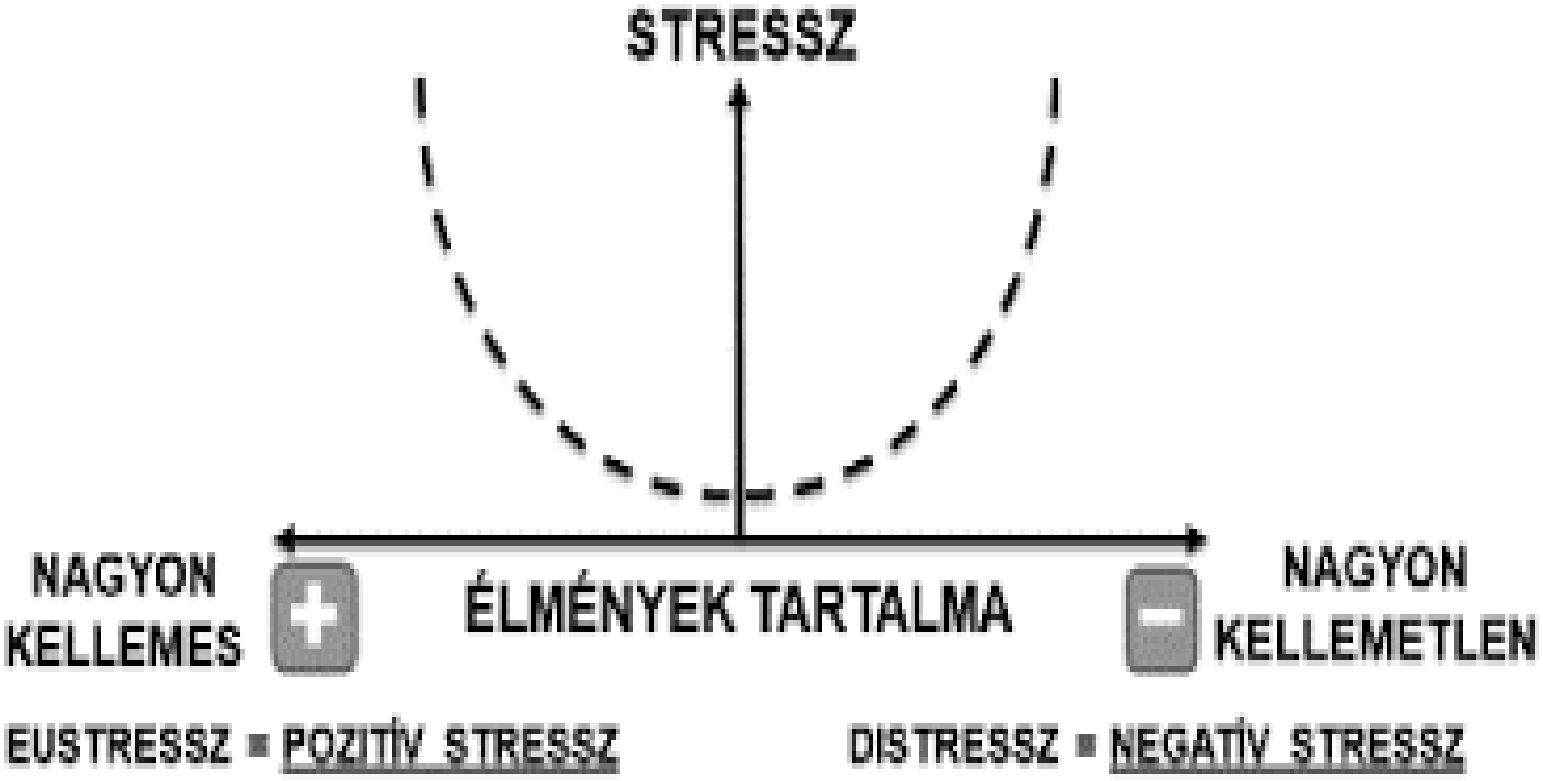
- problémaközpontú és
- érzelemközpontú stratégiáknak nevezett el.

1.3.1. A STRESSZ FAJTÁI

Selye János megállapítása szerint kétfajta stresszt különböztetünk meg. Eszerint létezik a „jó” és a „rossz” stressz.

- „***A jó stressz*** *(eustress) pozitív érzésekkel és egészséges testi állapottal jár – pl. egy sportoló olimpiai győzelme, lottónyeremény, de ilyen akár egy váratlan, meglepő, kellemes találkozás is egy jelentős személlyel stb.*
- ***A rossz, károsító stressz*** *(distress) negatív érzésekkel és zavart testi működéssel jellemezhető”.* (Bagdy, 2013)

1.3.1. A STRESSZ FAJTÁI



1. számú ábra: Pozitív-negatív stressz
(Forrás: iskolakultura.hu)

1.3.2. A STRESSZT KIVÁLTÓ TÉNYEZŐK

A stressz mértékét tekintve négy meghatározó tényezőt tudunk elkülöníteni egymástól:

- befolyásolhatóság,
- bejósolhatóság,
- belső konfliktusok,
- életkörülmények változása.

1.3.2. A STRESSZT KIVÁLTÓ TÉNYEZŐK

A **befolyásolhatóság** alatt azt értjük, hogyan, miképpen tudjuk az egyes eseményeket irányítani, azok alakulását hogyan tudjuk befolyásolni.

A **bejósolhatóság** attól függ, hogy rendelkezünk-e kellő időben, megfelelő mennyiségű és minőségű információval az egyes események, történések bekövetkezésének tényéről, azok várható idejéről. Egy előre észlelhető eseményt kevésbé élünk meg stresszesnek, még akkor is ha egyébként befolyásolhatatlan.

1.3.2. A STRESSZT KIVÁLTÓ TÉNYEZŐK

- A **belső konfliktusaink**, tudatos vagy tudattalan lelki vívódásaink is jelentős szerepet játszanak a megélt stressz átélésében.

- Az **életkörülmények változása**, a nagymértékű alkalmazkodást igénylő események Holmes és Rahe (1967) szerint egyértelműen stressz forrásnak tekinthetőek. Az úgynevezett Holmes-Rahe skála az életünk során adódó változások következményeinek vizsgálatára, felmérésre szolgál, a közelmúlt stressz-terhelésének feltárására irányul. Az „Életesemény” skálából jól kiolvasható, hogy az életkörülmények negatív változásai mellett a pozitív változások is stresszt váltanak ki. (distressz/eustressz)

1.3.3. A STRESSZ HATÁSAI

- A kialakult stressz következtében szervezetünkben különböző szintű változások mennek végbe, aktiválódik a szimpatikus idegrendszer, idegrendszeri és hormonális folyamatok indukálódnak:
- stressz-hormonok szabadulnak fel, melynek következtében,
- az anyagcsere folyamata felgyorsul,
- a máj több cukrot ad az izomzatnak (üzemanyag),
- fokozódik a szívritmus (pulzus),
- emelkedik a vérnyomás,

1.3.3. A STRESSZ HATÁSAI

- szaporább légzés jön létre,
- az agy vérellátása is megnő,
- izomtónus fokozódás jön létre, az izmok megfeszülnek,
- endorfinok szabadulnak fel (a test saját fájdalomcsillapítására esetleges sérülés esetén),
- a felületi hajszálerek beszűkülnek (kivérzés megakadályozása érdekében esetleges sérülés esetén)
- a lép vörösvérsejteket biztosít az oxigénellátáshoz,
- a csontvelő plusz fehérvérsejteket termel egy esetleges fertőzés elleni harchoz.

1.3.3. A STRESSZ HATÁSAI

A fentebb ismertetett reakciókat Selye János (1978) általános adaptációs szindrómának nevezte.

(General Adaptation Syndrom)

Lényegét tekintve maga a szindróma a stresszre adott válaszként minden élőlényben megjelenő reakciók együttese. Az alkalmazkodóképesség három szakaszát határozta meg:

AZ ADAPTÁCIÓS SZINDRÓMA HÁROM SZAKASZA

- **Alarm reakció:** a fentebb felsorolt fiziológiás és egyéb reakciók a veszély fennállásakor jelentkeznek (vérnyomás felszökik, pupilla kitágul, stb.)
- **Ellenállási szakasz:** ebben a szakaszban az egyén *„él a támadás vagy a menekülés lehetőségével”*, mozgósítja tartalékait, megoldást keres a kialakult helyzetre, vagy megküzd, vagy pedig elmenekül. Mindkét megoldás a túlélést szolgálja, és nagy energiákat emészt fel.
- **Kimerülési szakasz:** amennyiben a támadás és/vagy a menekülés eredménytelen, az alkalmazkodási energia kimerül. Újra megjelennek az alarm reakció jelei. Hosszú távon egészségkárosodással, vagy akár halállal is lehet számolni. (Atkinson és mtsai, 2005)

AZ ADAPTÁCIÓS SZINDRÓMA HÁROM SZAKASZA



2. számú ábra: G.A.S. szindróma
(Forrás: http://www.veniens.hu/vallalatepito/2010/03/20/stressz-a-mindennapokban-es-a-vallalkozoi-letformaban/)

1.3.4. A DISTRESSZ KÖVETKEZMÉNYEI
1.3.4.1. GONDOODÁST MEGVÁLTOZTATÓ STRESSZ VÁLASZ

Kognitív disztorziók: Spontán Automatikus Negatív Gondolatok, vagyis a SANG-ok. értelmezhetjük úgyis, mint fekete-fehér gondolkodás.

- Katasztrofizálás, érzelem-vezérelt gondolkodás,
- irreális kockázatbecslés, túláltalánosítás,
- mágikus gondolkodás, cirkuláris érvelés,
- téves ok tulajdonítás, gondolat-olvasás,
- irreális elvárások, jövőbe látás, stb.

1.3.4.2. ÉRZELMI STRESSZ VÁLASZ – EMOCIONÁLIS VÁLTOZÁSOK

- Frusztráció, düh, harag, elégedetlenség,
- önértékelési zavar: szégyenérzés, megbélyegzettség (stigmatizáltság),
- bizalmatlanság, cinizmus, féltékenység,
- erőtlenség, fáradtság, kimerültségérzés,
- félelem: a haláltól vagy súlyos betegségektől (HIV/AIDS, agyvérzés, rák, covid-19),
- boldogtalanság, szeretetlenség, csalódottság, bizonytalanság érzés, stb.

1.3.4.3. TESTI STRESSZ VÁLASZ – SZOMATIKUS VÁLTOZÁSOK

- Szapora pulzus, vérnyomás emelkedés, ingerületvezetési zavar a szívben,
- izom feszültség (fej-, nyak, váll, hát-fájdalom), izomremegés,
- izomrángás (tic), gyakori vizelési inger, kapkodó, felszínes légzés,
- szexuális problémák (libidó csökkenése),
- gombócérzés a torokban, gyomorgörcs, emésztési zavarok,
- hasi fájdalom, nappali álmosság, stb.

1.3.4.4. VISELKEDÉSBELI STRESSZ VÁLASZ – VISELKEDÉSBELI TORZULÁSOK

- Legális (alkohol, nikotin, szorongáscsökkentők, altatók),
- illegális drogok használata vagy használatuk fokozódása, függőség kialakulása,
- elkerülő magatartás (félrevonulás; fenyegetettség érzést kiváltó stresszorok kerülése: pl. munkahelyi hiányzás),
- menekülési késztetés,
- biztonságot vagy a biztonság hamis érzetét nyújtó társ keresése,
- sírás, agresszivitás (verbális durvaság, tettlegesség),
- erőszakosság, konfliktuskeresés, sértődékeny viselkedés,
- halogatás, fokozódó veszélykeresés (szerencsejáték), stb.

1.3.4.5. PTSD

A stressz negatív következményei kapcsán, különös aktualitása miatt – ami nyilvánvalóan a pandémia által kiváltott válság-, vagy krízishelyzet - feltétlenül említést kell tennünk egy külön alfejezetet igénylő tünet, de akár tünet együttesről, szindrómáról is. Ez pedig nem más, mint a PTSD, poszt traumás stressz zavar, vagy poszt traumás stressz szindróma.

*„A **poszttraumás stressz zavar** (posttraumatic stress disorder, **PTSD**) vagy **poszttraumatikus stressz szindróma** egyfajta védekezési mechanizmus, amely traumatikus események után lép fel. Korábbi kriminális, borzalmas, vagy egyéb okból traumatikus hatású eseményekhez kapcsolódó emlékképek nem kívánt, tudatban való ismételt megjelenése”*

1.3.4.4. VISELKEDÉSBELI STRESSZ VÁLASZ – VISELKEDÉSBELI TORZULÁSOK

A covid-19 kapcsán tehát nem csak a betegségben átesettek veszélyeztetettek PTSD kialakulásának tekintetében.

Már most számos publikáció tudományos folyóiratokban megjelenő írás számol be arról, hogy a jellemző tünetek gyengébb vagy erősebb formában, de megjelentek a betegeket ellátó orvosok, nővérek, gondozók körében is.

1.3.5. A STRESSZ ÉS AZ IMMUNRENDSZER

Selye János kutatásaiból ismerjük, hogy a stressz hatására az agyalapi mirigy egy hírvivő hormont, ACTH-t termel, amely serkentőleg hat a mellékvese cortizol termelésére.

A cortizol lényeges funkciót lát el a vészreakció stabilizálásában, a stresszhez való idomulásban.

A cortizol a nagyfokú és hosszantartó, elhúzódó stressz-hatás esetén gátolja vagy akár ki is kapcsolhatja az immunrendszer működését.

Egy kikapcsolt vagy gyengén működő immunrendszer, védekező mechanizmus mellett nyilvánvalóan védtelenek vagyunk a különböző megbetegedésekkel szemben.

1.3.6. A KIÉGÉS

A kiégés szindróma fogalmának meghatározása Herbert J. Freudenberger (1974) pszichoanalitikus nevéhez fűződik, aki elsőként önsegítő csoportok tagjai körében figyelt fel magára a jelenségre és írta le az azt jellemző tünetegyüttest.

„Krónikus emocionális megterhelés, ***stressz*** *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)

1.3.6.1. A KIÉGÉST KIVÁLTÓ TÉNYEZŐK

- Nagyfokú stressz terhelés,
- elismerés hiánya,
- extra fizikai és mentális, emocionális igénybevétel mellett nagy anyagi és erkölcsi felelősség,
- szakmai tapasztalatcserére, szupervízió hiánya,
- elégtelen intézményi támogatás,
- előre lépési, személyes és szakmai fejlődési lehetőségek korlátozott volta,
- az érintett személyisége.

1.3.6.2. A KIÉGÉS KÖVETKEZMÉNYEI

1. A bizonyítani akarástól a bizonyítási kényszerig

Arra való törekvés, hogy "ideális legyek". Csapda: ezen ideálok követését a környezet szorgalmazza, elismeréssel honorálja, serkenti.

Mi segít? Annak a felismerése, amikor a bizonyítási igényből kényszer lesz. Természetes, saját munka- és életritmus kialakítása és a hozzá való alkalmazkodás.

2. Fokozott erőfeszítés

A bizonyításkényszer miatt a különböző feladatok egyre sürgetőbbé válnak. Megszűnik a feladatok delegálásának képessége, kialakul a kontrollvesztéstől való félelem. Kívülről a segítő szorgalmasnak, célratörőnek látszik. A teljesítmény állandó növekedéséből adódóan fáradtság és az eredményesség csökkenése alakul ki.

Mi segít? A feladatok egy részének delegálása. Így csökken a megterhelés, az eredményesség javul.

1.3.6.2. A KIÉGÉS KÖVETKEZMÉNYEI

3. A személyes igények elhanyagolása

Elfelejtik elintézni személyes dolgaikat, lassan eltűnik az életükből az érzelem, a szerelem, eltűnik a humor, a vidámság. Hazavisznek munkát, a hivatalos elfoglaltság az egyetlen időtöltés.

Mi segít? Első lépés a felismerés: mi vezetett régebben pihenéshez? Előre megtervezett napi- és hetirend segíti a kiegyensúlyozott életet.

4. A személyes igények és konfliktusok elfojtása

Érzik, hogy jobban kellene vigyázni egészségükre, de mindent megtesznek, hogy környezetük ne vegye észre, mennyire aggódnak magukért. A testi kimerültség jeleire túlteljesítéssel reagálnak: a hétvégét átalusszák vagy végigsportolják, ezután még fáradtabbak.

Mi segíthet? Az intések komolyan vétele, az adhoc reakciók helyett az alvás és a mozgásigény rendszeres, napokra való beosztása.

1.3.6.2. A KIÉGÉS KÖVETKEZMÉNYEI

5. Az értékrend megváltozása

Az eddigiek során megtanultak lemondani igényeikről, melyek mindig háttérbe kerültek, így lassan felborul természetes értékrendjük is. Az ítélő- és érzékelő képesség is deformálódik. Régi, szoros kapcsolatok feladása, baráti kör elvesztése, egyedüllét.

Mi segít? A saját értékrend őszinte áttekintése: mi a sorrend? Milyen lenne az a sorrend, amely kielégítené? Milyen lépéseket tehet ezért?

6. A fellépő problémák tagadása

Minden megszűnik létezni, ami a teljesítménykényszeren kívül esik. Elvész a környező világgal való kapcsolat. A feladatvégzésre irányuló fixálódás. A baráti látogatások, beszélgetések nyomasztó teherré válnak. Nő az intolerancia. Beszűkül a gondolatvilág, megszűnik a politikai, társadalmi események iránti érdeklődés.

Mi segít? A túlterhelés csökkentése. A változás az eltagadott valóság kimondásával kezdődik. Segít, ha sikerül az állapotukról beszélni.

1.3.6.2. A KIÉGÉS KÖVETKEZMÉNYEI

7. Visszahúzódás

Nem hatnak rájuk a környezeti befolyások, a másokkal való eszme- és érzelemcsere elmarad. Az állandó túlterhelés miatt a remény és a tájékozódási igény kimerül. Szélsőséges jelenség lehet a "totális kiszállás" vágya. A visszahúzódás az elmagányosodástól való félelemmel is jár.

Mi segíthet? Annak a belátása, hogy mindenkinek szüksége van emberi kapcsolatokra.

8. Magatartás- és viselkedésváltozás

Elvész a külső vélemény meghallgatása, minden kritikaként hat. A kapott szeretetre érzéketlenné válnak. Szenvedélyek megjelenése vagy a velük való szakítás. A változások jellemzője a szélsőségesség.

Mi segít? A változások felismerése és tudatosítása. A másoktól kapott gondoskodás és a kritika közötti differenciáló képesség visszaszerzése.

1.3.6.2. A KIÉGÉS KÖVETKEZMÉNYEI

9. Deperszonalizáció

Az önérzékelő képesség elvesztése, megszűnik a belső világgal való kapcsolat. Például idegennek érzik testüket, elvész a veszélyérzetük.

Mi segít? Szakszerű orvosi segítség.

10. Belső ürességg

Tartósan ez elviselhetetlen, gyakran lelki betegségbe fordul át, félelem, pánikrohamok, klausztrofóbia stb.

Mi segít? Szakszerű kezelés.

1.3.6.2. A KIÉGÉS KÖVETKEZMÉNYEI

11. Depresszió

Az élet értelmetlennek, reménytelennek, örömtelennek, tehernek tűnik. A fáradtság és kétségbeesés érzése állandósul, nehéz az ágyból felkelni.

Mi segít? Gyors szakorvosi és pszichoterápiás beavatkozás.

12. Teljes kiégettség

A kórképben a szomatikus és a pszichés veszélyeztetettség egyidejűleg jelentkezik.

Mi segít? Gyors szakorvosi beavatkozás.

A JÁRVÁNYHELYZET OKOZTA SPECIÁLIS STRESSZOROK ÉS HATÁSAI, EGYÉNI ÉS CSOPORTOS GYAKORLATOK

- **Közös rajz**

- **„Erőtér” analízis**
  - Kidolgozó munka I.
  - Kidolgozó munka II.

- **Egyéni mentálhigiénés állapotfelmérés**
  - Életesemény skála
  - A stressz teszt kitöltése és értékelése
  - Kiégés kérdőív kitöltése és kiértékelése

MÁSODIK TOVÁBBKÉPZÉSI NAP

Ráhangolódás:

Hangulatkártyák

2. A MEGKÜZDÉS

- Önismeret
- Szakmai identitás
- Az érzelmi rugalmasság
- Az érzelmi rugalmasság folyamata
- A reziliencia fogalma
- A pszichológiai immunkompetencia
- A megküzdés
- Megküzdési stratégiák csoportosítása
- A megküzdést befolyásoló tényezők
- A megküzdés három szintje

ÖNISMERET

- „Ismerd meg önmagadat!” (Delphoi jósda)
- Önmagunk megismerése egy hosszú folyamat, kemény és izgalmas munka, de semmiképpen sem lehet lezárt folyamatnak vagy befejezett munkának tekinteni. Az önismeretünk folyamatosan változik, formálódik, hiszen fejlődünk és változunk, tapasztalatokkal gazdagodunk és az embertársainkkal való interakcióink során számos visszajelzést kapunk, amelyek szintén formálják a magunkról alkotott képet. Ha rendelkezünk egy reális önismerettel, könnyebben és rugalmasabban fogalmazzuk át/újra a céljainkat, kezeljük társas kapcsolatainkat, óvjuk lelki egészségünket, sikeresebbek és hatékonyabbak lehetünk a problémák és konfliktusok kezelésében.

SZAKMAI IDENTITÁS

- Az identitás egyszerre érzés és élmény, és tudatos elköteleződés a társas követelményekhez.
- A szakmai identitás kialakulása az egész életpályán át tartó folyamat, amelynek során az egyén a szakmagyakorlás közben szerzett tapasztalatokat folyamatosan beépíti a szakmai identitásába. (Tóth, 2006)

AZ ÉRZELMI RUGALMASSÁG

- Az érzelmi rugalmasság az ellazulásról, a higgadtságról és a tudatosabb életről szól, vagyis arról, hogy magunk választjuk meg, hogyan reagálunk érzelmi figyelmeztetőrendszerünk jelzéseire.
- Az érzelmileg rugalmas emberek dinamikusak.
- Rugalmasan kezelik a köröttük lévő, gyorsan változó, összetett világot.
- Nagy a stressztűrő képességük, jól viselik a sorscsapásokat, utóbbiak ellenére is nyitottak és fogékonyak maradnak az új helyzetekre.
- Tisztában vannak azzal, hogy az élet nem mindig könnyű, ennek ellenére hűek maradnak a legfontosabb értékeikhez, és nem adják fel nagyszabású, hosszú távú céljaikat.
- Akárcsak mások, ők is éreznek haragot, szomorúságot és más negatív érzelmeket, ám a szóban forgó érzelmekre kíváncsisággal, önmaguk iránti megértéssel és elfogadással tekintenek. (David, 2017)

AZ ÉRZELMI RUGALMASSÁG FOLYAMATA



Az érzelmi rugalmasság folyamata David munkája nyomán

(szerkesztette: Rostáné Riez Andrea, 2021)

A REZILIENCIA FOGALMA

„A reziliencia, mint protektív faktor azon személyiségjellemzőket foglalja magában, amelyek elősegítik a veszélyeztetett életkörülmények ellenére történő sikeres alkalmazkodást, enyhítik a stressz negatív hatásait és lehetővé teszik a változásokkal szembeni adaptív megküzdést. A reziliencia emellett az egyéni megküzdési módokat próbára tévő túlzott stresszt követően a normál működéshez való visszatérés képességét is jelöli.” (Járai és mtsai, 2015: 129)

A PSZICHOLÓGIAI IMMUNKOMPETENCIA

A pszichológiai immunkompetencia (PI) egy feltáró, védő-mozgósító-megelőző rendszer, amely képes felerősíteni a mentális egészség megőrzését támogató kompetenciákat és kiegyensúlyozni a személy és környezete közötti kölcsönhatásokat (Oláh 1996, 1999, 2004, 2005).

A MEGKÜZDÉS

Richard Lazarus fogalmazta meg a megküzdés (coping) meghatározását, amely a leginkább elfogadott: „megküzdésnek tekinthető minden olyan kognitív vagy viselkedéses erőfeszítés, amellyel az egyén azokat a külső vagy belső hatásokat próbálja kezelni, amelyeket úgy értékel, hogy azok felülmúlják vagy felemésztik aktuális személyes forrásait.” (Lazarus, 1966:76)

MEGKÜZDÉSI STRATÉGIÁK CSOPORTOSÍTÁSA

Lazarus és Launier kétféle megküzdési formát különböztet meg:

1. Probléma-központú megküzdés
2. Érzelem-központú megküzdés

A megküzdési stratégiák klasszikus felosztás szerint a két fő csoporton belül 8 féle kategóriát különíthetünk el (Lazarus):

1. Konfrontáció
2. Eltávolodás
3. Érzelmek és viselkedésük szabályozása
4. Társas támogatás keresése
5. A felelősség vállalása
6. Problémamegoldás-tervezés
7. Elkerülés-menekülés
8. Pozitív jelentés keresése

A MEGKÜZDÉST BEFOLYÁSOLÓ TÉNYEZŐK

1. Önértékelés,

2. Optimizmus-pesszimizmus,

3. Nemi különbség.

A MEGKÜZDÉS HÁROM SZINTJE

1. Probléma megszüntetése: az egyénnek a változáshoz szükséges információval kell rendelkeznie.

2. A megoldás elodázása: ha az idő, az aktuális szituáció nem ideális a változásra, akkor célszerű kivárni, ez a legadekvátabb módszer, ami nem tűnik konfliktusmegoldásnak, de érdemes várni.

3. Ha a válaszreakciót nem tudjuk megelőzni, akkor elsődleges célként a válaszreakció mederben tartására kell törekedni.

A JÁRVÁNYHELYZET OKOZTA VÁLSÁGHELYZET
SPECIÁLIS MEGKÜZDÉSI LEHETŐSÉGEI, EGYÉNI ÉS CSOPORTOS GYAKORLATOK

- Királyfi-királylány-sárkány játék
- Szuperlatívusz

A JÁRVÁNYHELYZET OKOZTA VÁLSÁGHELYZET
SPECIÁLIS MEGKÜZDÉSI LEHETŐSÉGEI, EGYÉNI ÉS CSOPORTOS GYAKORLATOK

- Léghajó
- Erőforrás
- Energiahordó

A JÁRVÁNYHELYZET OKOZTA VÁLSÁGHELYZET

SPECIÁLIS MEGKÜZDÉSI LEHETŐSÉGEI, EGYÉNI ÉS CSOPORTOS GYAKORLATOK

- Diádban való beszélgetés
- Kapcsolati háló rajzolása!
- Tortadiagram

A JÁRVÁNYHELYZET OKOZTA VÁLSÁGHELYZET
SPECIÁLIS MEGKÜZDÉSI LEHETŐSÉGEI, EGYÉNI ÉS CSOPORTOS GYAKORLATOK

- Pozitív pletyka
- Bőrönd

HARMADIK TOVÁBBKÉPZÉSI NAP

Ráhangolódás:

Ki mit vár a mai naptól?

Lap felett a lábak

3. A MEGKÜZDÉSBEN SZEREPET JÁTSZÓ SZEMÉLYES, TÁRSAS ÉS TÁRSADALMI, ILLETVE INTÉZMÉNYI ERŐFORRÁSOK

3.1. Személyes erőforrások

1. velünk született erőforrások
2. társas kapcsolatokban alakuló, kifejlődő személyiségvonások, énösszetevők, és tanult, kifejlődő képességek, mint erőforrások
3. koherencia-érzék és optimizmus
4. külső és belső kontrollosság
5. a belső erő 4 dimenziója
6. a pszichés egészség és a jóllét alapját képező 24 személyiségvonás

3.2. Társas és társadalmi erőforrások

1. kapcsolati tőke
2. kapcsolati háló
3. társadalmi tőke
4. társadalmi kötődés

3.3. Intézményi erőforrások

1. munkahelyi klíma
2. munkafeltételek

SZEMÉLYES ERŐFORRÁSOK

„Az erőforrások az egyén eszközei az életesemények és a stressztapasztalatok negatív hatásaival való megküzdéshez. Az erőforrásoknak számos formáját és forrását azonosították, amelyek három nagy kategóriába sorolhatók: személyes, társas és környezeti erőforrásokról beszélhetünk.” (Horváth-Szabó – Dávid, 2013: 534-535)

VELÜNK SZÜLETETT ERŐFORRÁSOK

- temperamentum és intelligencia
- keménység és rugalmasság
- kapcsolatra és kötődésre való készenlét

TÁRSAS KAPCSOLATOKBAN ALAKULÓ, KIFEJLŐDŐ SZEMÉLYISÉGVONÁSOK, ÉNÖSSZETEVŐK, ÉS TANULT, KIFEJLŐDŐ KÉPESSÉGEK, MINT ERŐFORRÁSOK

- önértékelés,
- énhatékonyság,
- a személyiség koherenciája,
- keménység,
- ön- és szociális kontroll,
- optimizmus,
- remény,
- a megküzdési stratégiák,
- spiritualitás és vallásosság

KOHERENCIA-ÉRZÉK ÉS OPTIMIZMUS

az élet akadályainak leküzdésére való általános képesség (Antonovsky)

KÜLSŐ ÉS BELSŐ KONTROLLOSSÁG

Lazarus szerint kontrollálhatónak ítélt helyzetekben az emberek gyakrabban alkalmaznak problémafókuszú, aktív cselekvésre épülő copingot, míg kontrollálhatatlannak vélt helyzetben inkább érzelemfókuszú stratégiákat részesítenek előnyben.

A BELSŐ ERŐ NÉGY DIMENZIÓJA

- a másokhoz való kapcsolódás
- a szilárdság
- a rugalmasság
- kreativitás

A PSZICHÉS EGÉSZSÉG ÉS A JÓLLÉT ALAPJÁT KÉPEZŐ 24 SZEMÉLYISÉGVONÁS

- Bölcsesség és tudás: kreativitás, kíváncsiság, nyitottság, a tanulás szeretete, perspektíva/bölcsesség;
- Bátorság, merészség: bátorság, kitartás, hitelesség/integritás, vitalitás/lendület;
- Humanitás: kedvesség/altruizmus, szeretet, szociális intelligencia;
- Igazságosság/Méltányosság: korrektség/becsületesség, vezetés, szociális felelősség/csapatmunka;
- Önmérséklet: megbocsátás, szerénység, körültekintés/óvatosság, önszabályozás;
- Transzcendencia: a szépség és kiválóság értékelése, hála, remény, humor, spiritualitás.

TÁRSAS ÉS TÁRSADALMI ERŐFORRÁSOK

A társadalmi tőke az emberek közötti kapcsolatokban megbúvó erőforrás, mely a kapcsolatok mennyiségének, minőségének és struktúrájának függvénye. Az emberi kapcsolatokban áramló energia elősegítheti az egyén boldogulását, de egyúttal elősegítheti a kollektív cselekvést is és ezáltal egy egészséges és prosperáló társadalom fenntartását.

KAPCSOLATI TŐKE

~ olyan erőforrás, ami jelentősen hozzájárulhat az egyén iskolai karrierjéhez és ezzel társadalmi mobilitásához is.

KAPCSOLATI HÁLÓ

„A kapcsolati háló fontossága a levegőéhez hasonlítható – olyan életfeltétel, amely nélkül az egyén fuldoklik, szenved –, vagyis az emberi létezés állapota és feltétele.” (Horváth-Szabó – Dávid)

TÁRSADALMI TŐKE

Azon emberek mindennapi életével kapcsolatos interakciók, szimpátiák és baráti kötődések leírására használhatjuk, akik valamilyen társadalmi egységet alkotnak. (Hanifan)

TÁRSADALMI KÖTŐDÉS

~ a kapcsolatokon keresztül elérhető és mobilizálható erőforrások. (Lin)

A társas kapcsolatok intenzitása és kölcsönössége szerint megkülönböztethetünk három formát:

1. „binding”
2. „bonding”
3. „bridging”

INTÉZMÉNYI ERŐFORRÁSOK

Az intézményi változások gyakran exogén sokkok következményeként indulnak el – ilyen a koronavírus-járvány is –, de számos endogén módon, fokozatosan végbemenő intézményi változás is lehetséges.

MUNKAHELYI KLÍMA

Az optimális munkahelyi légkör az egyéni és csoportos munka összehangolt kapcsolata egy tudatosan felépített munkahelyi atmoszférában.

- az egészségi állapot megőrzésével (mely a közérzetünkre hatással van) biztosíthatjuk, növelhetjük teherbíró képességünket
- koncentráció, érdeklődés, figyelem megtartásával érhetjük el a pontos munkavégzést
- szakmailag képezzük magunkat (önképzés, továbbképzés) ne maradjunk le szakmailag, így nem leszünk frusztráltak
- a nagymértékű leterheltséget jelezzük a munkahelyi vezető felé
- megoldhatatlannak látszó feladat esetén kérjünk segítséget
- munkatársakkal, munkahelyi vezetővel való jó kapcsolat kialakításával, fenntartásával növelhetjük a munkavégzés hatékonyságát
- fejlesztő tréningeken (csapatépítő, kommunikációs, készségfejlesztő) való részvétellel hatékonyabb munkavégzést érhetünk el
- megfelelő konfliktuskezeléssel biztosíthatjuk a nyugodt munkavégzést
- megoldatlan konfliktushelyzet miatt állandósulhat a stressz
- a tárgyi környezet kialakításával (bútorok, virágok, személyes tárgyak) növelhetjük az aktivitást
- magán telefonbeszélgetések vagy párhuzamosan folytatott telefonbeszélgetések kerülésével, mert azok hátráltatják a munkát.

MUNKAFELTÉTELEK

- A munkaszerződés és annak keretei
- Felettes megnevezése, kijelölése
- Munkafeladat meghatározása, pontosítása
- Munkatársak megnevezése
- Munkabeosztás megadása
- Munkahely, munkaállomás kialakítása
- Munkaeszközök rendelkezésre bocsátása

SAJÁT, INTÉZMÉNYI, TÁRSADALMI GYAKORLATOK, TAPASZTALATOK, ERŐFORRÁSOK A JÁRVÁNYHELYZETBEN – EGYÉNI ÉS CSOPORTOS GYAKORLATOK

Miért lehetek hálás az életemben?

Miért lehetek hálás a munahelyemnek?

SAJÁT, INTÉZMÉNYI, TÁRSADALMI GYAKORLATOK, TAPASZTALATOK, ERŐFORRÁSOK A JÁRVÁNYHELYZETBEN – EGYÉNI ÉS CSOPORTOS GYAKORLATOK

Plakátok

Süllyed a hajó!

Zárás

ZÁRÁS
TESZT ÉS ELÉGEDETTSÉGMÉRÉS

Teszt (A/B/C)

Résztvevői elégedettségi kérdőív

KÖSZÖNÖM A FIGYELMET!

