



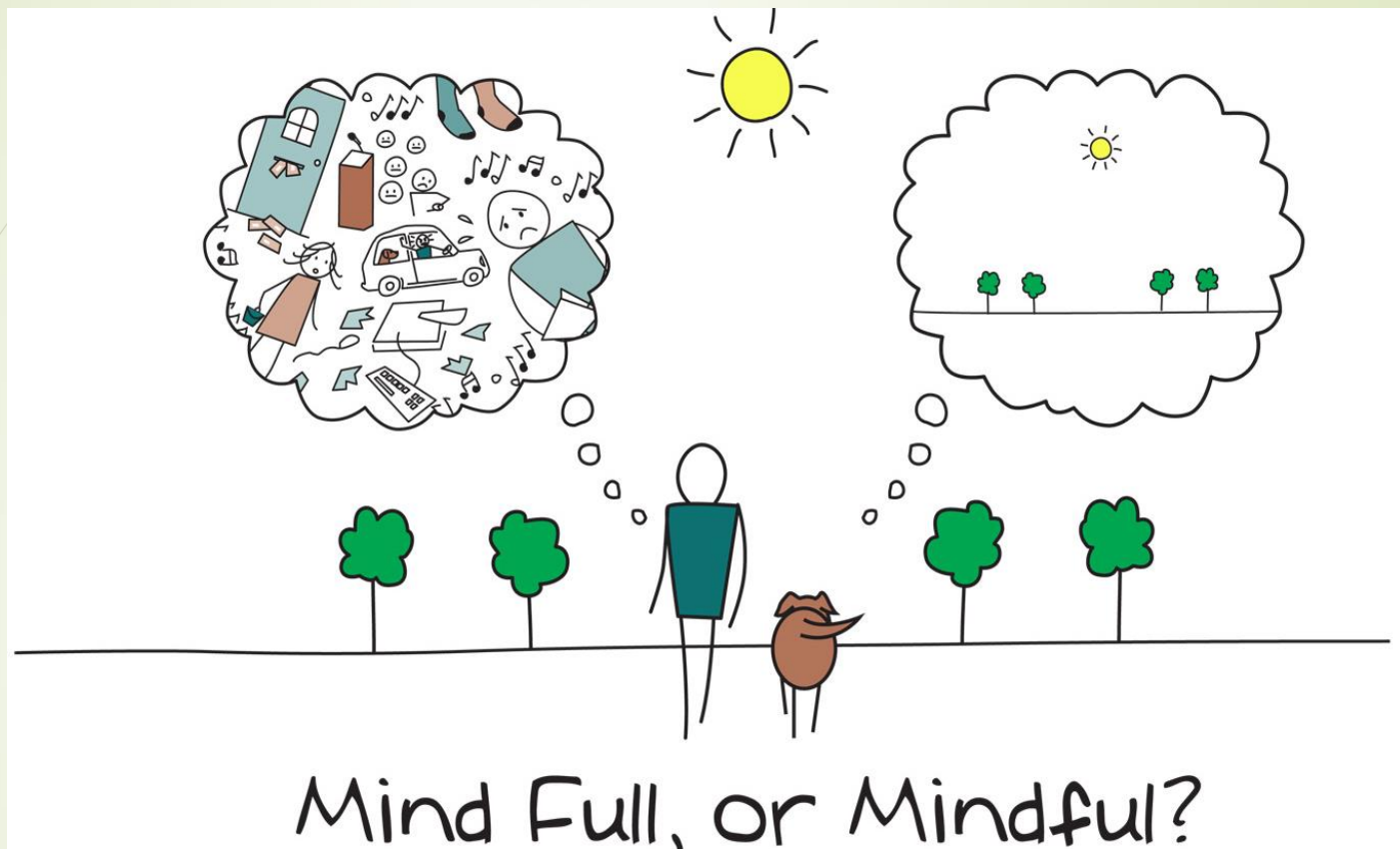
Kezelési, beavatkozási lehetőségek

*Készítette: Rózsás Zsófia, foglalkozási rehabilitációs referens,
munka- és pályatanácsadó szakpszichológus*

2017.06.15.

Egyénileg alkalmazható technikák burnout ellen

- Régebben a **meditáció** kizárólag mint stresszkezelő módszer élt a köztudatban
- bizonyítottan ez az egyik leghatékonyabb mód, amivel szubjektív stressz érzetünket kezelni tudjuk
- Az élmények éber, ítélkezés-mentes, nyitott megélésének ugyanis számtalan pozitív testi és lelki hatása van:
 - enyhíti az átélt stressz intenzitását
 - megerősíti az immunvédelmet
 - elviselhetőbbé teszi a fájdalmat
 - csökkenti a depresszió és a szorongásos problémák kialakulásának veszélyét
 - javítja figyelmi kapacitásunkat
- Akik gyakrabban élik meg a tudatos jelenlétet, elégedettebbek az életükkel, magasabb az önbecsülésük, sokkal elfogadóbbak önmagukkal és másokkal szemben.



Andy Puddicombe – mindfulness szakértő
előadása

Az önsegítés

Köznapi definíció: olyan önállótevékenység, aminek eredménye, hogy a személyiség gazdagodik, fejlődik (a megrendült érzelmi, kapcsolati, lelki egyensúly helyreáll, új döntések és célok fogalmazódnak meg)

Számos forrás, lehetőség igénybevétele, amelyekben közös, hogy nincs közvetlen kapcsolat professzionális segítővel.



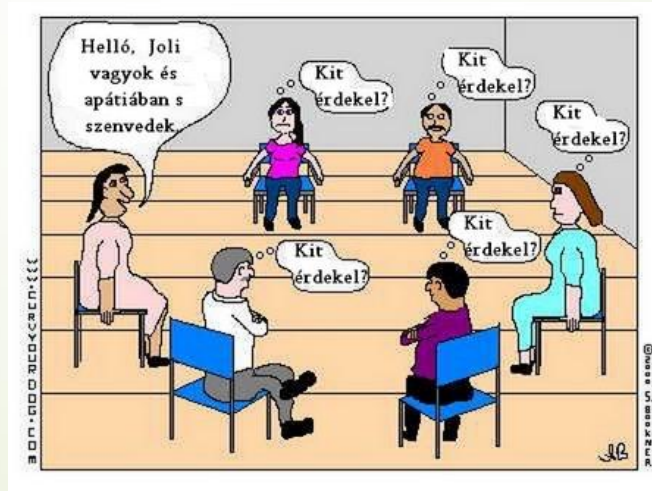
Az önsegítés lehetőségei

- Önsegítő könyvek
- Autobiográfiák
- Filmek, mozi
- Színház, művészeti élmények
- Önsegítővagy szupportív csoportok
- Ön-változás erőfeszítései, mindenféle formális információ vagy vezetés hiányában (viselkedéses változás ötlete)
- Internetes anyagok
- Beszélgetés a problémáról (szociális háló)

Az önsegítő csoportok

Olyan nem hivatásos egyének önkéntes társasága, akik közös szükségletekkel vagy problémákkal bírnak és akik hosszabb periódusokra összejönnek, hogy egymást kölcsönösen támogassák, és kicseréljék információikat azokról a tevékenységekről és forrásokról, amelyeket a problémamegoldás érdekében hasznosnak találnak.

- kölcsönös segítség és valamely specifikus cél elérése
- szükségleteiket a meglévő intézményes szociális ellátórendszer nem képes kielégíteni
- hangsúly a közvetlen személyközi társkapcsolatokon



Az önsegítő szervezetek

Olyan formális felépített szervezetek, amelyek kölcsönös segítséget nyújtanak azon tagjaik számára, akik valamely közös problémával küzdenek, és amely problémával egy vagy több tagjuk már sikeresen megküzdött.

Az ilyen típusú, országszerte csoportokkal rendelkező szervezetek közé tartozik, pl. az Anonim Alkoholisták.

Önsegítés pro és kontra

- ▶ Az önsegítés erősségei
 - ▶ személyes tapasztalati világnézet
 - ▶ közvetlenség, nyíltság
 - ▶ a probléma belsőmegélése
 - ▶ belsőindíttatás
 - ▶ elkötelezettség
 - ▶ támogatócsoportok, mint közösség
 - ▶ Belső erőforrások fejlesztése
 - ▶ személyközpontúság (altruizmus)



Önsegítés pro és kontra

- ▶ Az önsegítés gyengeségei
 - ▶ elméletellenesség
 - ▶ elfogultság
 - ▶ szervezeti hiányok, széthulló csoportok
 - ▶ antiintellektualizmus