

Munkahelyi kiégés

Purebl György

Magatartástudományi Intézet



SEMMELWEIS
UNIVERSITY 1769

Summary

Background Physician burnout has reached epidemic levels, as documented in national studies of both physicians in training and practising physicians. The consequences are negative effects on patient care, professionalism, physicians' own care and safety, and the viability of health-care systems. A more complete understanding than at present of the quality and outcomes of the literature on approaches to prevent and reduce burnout is necessary.

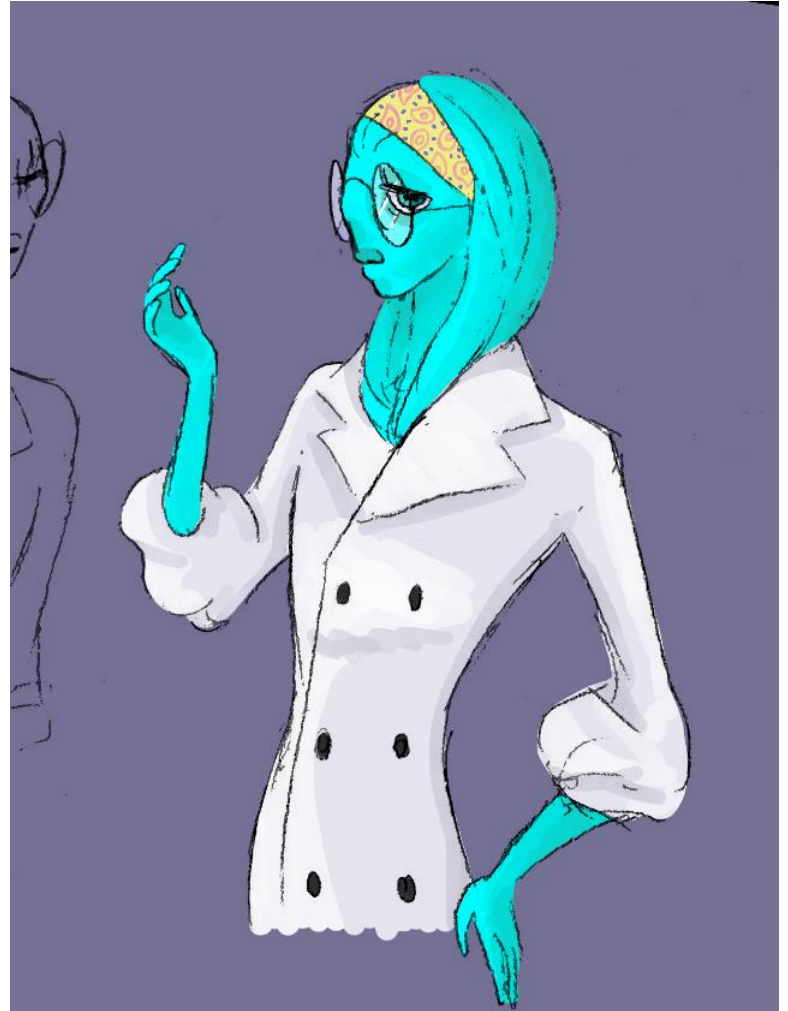
Findings We identified 2617 articles, of which 15 randomised trials including 716 physicians and 37 cohort studies including 2914 physicians met inclusion criteria. Overall burnout decreased from 54% to 44% (difference 10% [95% CI 5–14]; $p < 0.0001$; $I^2 = 15\%$; 14 studies), emotional exhaustion score decreased from 23.82 points to 21.17 points (2.65 points [1.67–3.64]; $p < 0.0001$; $I^2 = 82\%$; 40 studies), and depersonalisation score decreased from 9.05 to 8.41 (0.64 points [0.15–1.14]; $p = 0.01$; $I^2 = 58\%$; 36 studies). High emotional exhaustion decreased from 38% to 24% (14% [11–18]; $p < 0.0001$; $I^2 = 0\%$; 21 studies) and high depersonalisation decreased from 38% to 34% (4% [0–8]; $p = 0.04$; $I^2 = 0\%$; 16 studies).

West CP et al. (2016). The Lancet. Published online 28 Sept 2016. DOI:
[http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)31279-X](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(16)31279-X)

- Nemcsak segítő foglalkozásokban
- Minden szektorban
- Munkahely típusától és méretétől függetlenül
- Jelen pillanatban Európában a nemzeti jövedelem 3-6%-os csökkenését okozza*

*Nekoei, A., Sigurdsson, J. and Wehr, D., 2025. The economic burden of burnout (No. 11128). CESifo Working Paper.

- Deperszonalizáció
- Negatív érzelmek, reménytelenség
- Cinizmus
- Teljesítményvesztés



Stressz és kiégés I.

Stress

- Túl erős bevonódás
- Túl erős érzelmek
- Növeli az erőfeszítéseket a problémák megoldására
- Energiahiány, fáradtság

Kiégés

- A bevonódás hiánya
- Túl kevés érzelem
- Tehetetlenséghez és reménytelenséghez vezet
- A motiváció hiánya

Christina Maslach, Burnout - The Cost of Caring. Prentice-Hall, 1982

Stressz és kiégés II.

Stress

- Szorongáshoz vagy depresszióhoz vezethet
- Fizikailag is károsít
- Egészségkárosító

Burnout

- Elidegenedéshez és depresszióhoz vezethet
- „Érzelmi károk” is
- Értelmetlenné teheti az életet

Reálisan mennyire vagyunk terhelhetőek?

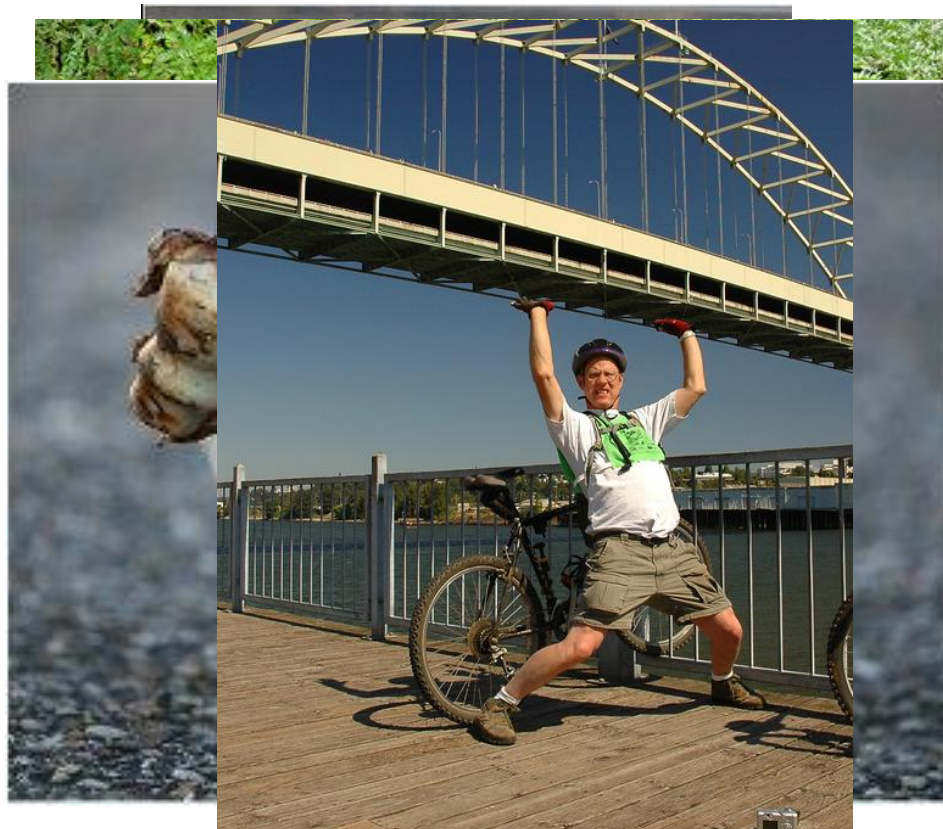


Kockázati tényezők

- Munka és magánélet egyensúly elvesztése
- Hosszú, tartós stressz
- Túlterheltség
- Nem tisztázott felelősségkörök

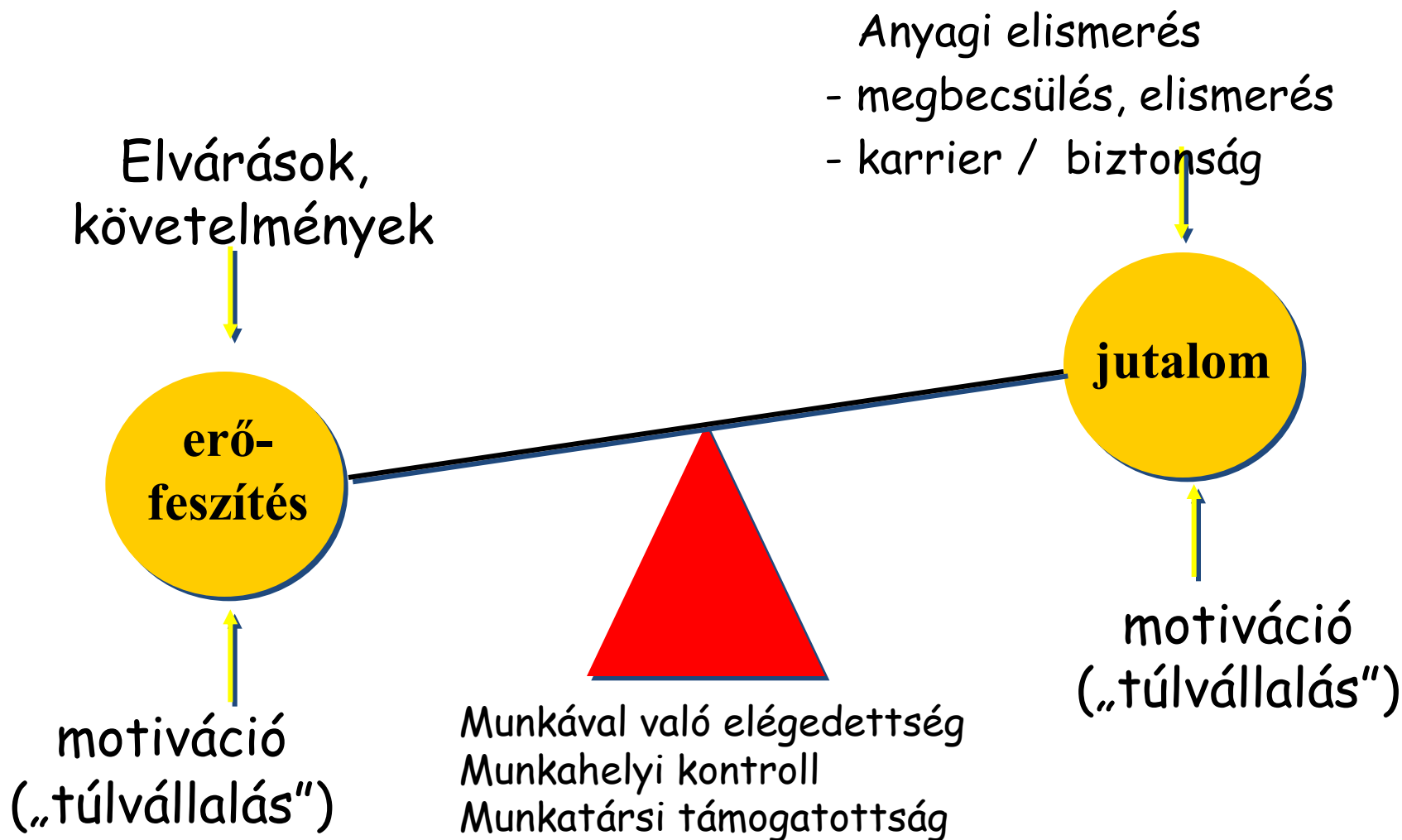
Áttétel/viszontáttétel problémái

- Siker-elismerés-jutalom hiánya

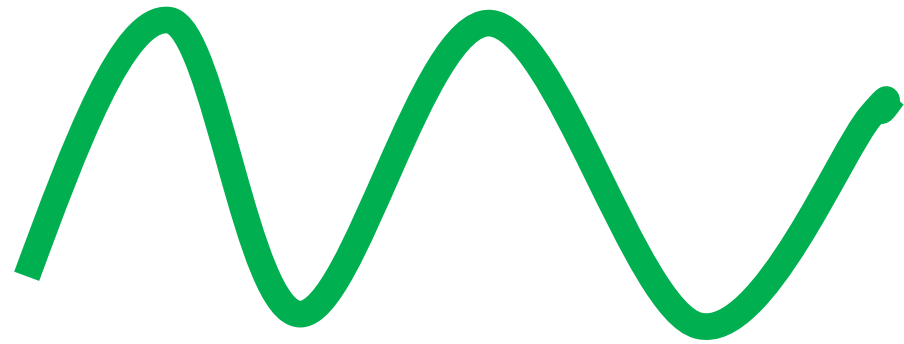
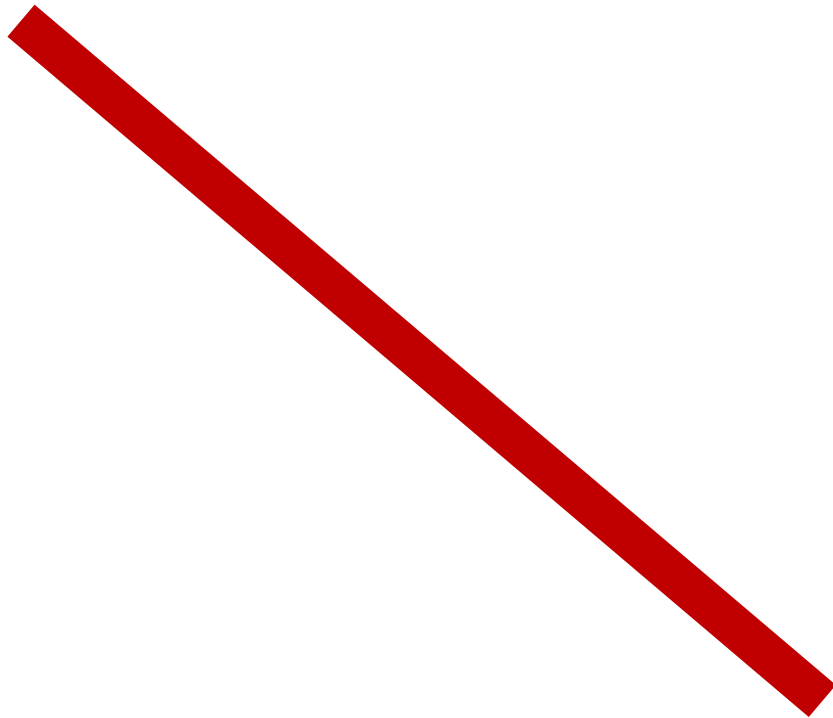


Erőfeszítés – Jutalom Egyenlőtlenség Modell

(Siegrist 1996)



vagy



Mit tehetünk még a stabilitás érdekében?



De mit tegyünk ha már elfáradtunk?

- Hagyjuk vagy ne hagyjuk abba?



"Even my GPS says I'm going nowhere!"

A kiégés kezelése nagyon egyszerű

- Legyünk sokat a szere
- Pihenjünk sokat
- Élvezzük az életet



"No, your mom isn't rehearsing for the next 'Night of the Living Dead' movie. She always looks like that after working four 12-hour shifts."

Hogyan maradhatunk egyensúlyban?

Purebl György

Semmelweis Egyetem

Magatartástudományi Intézet

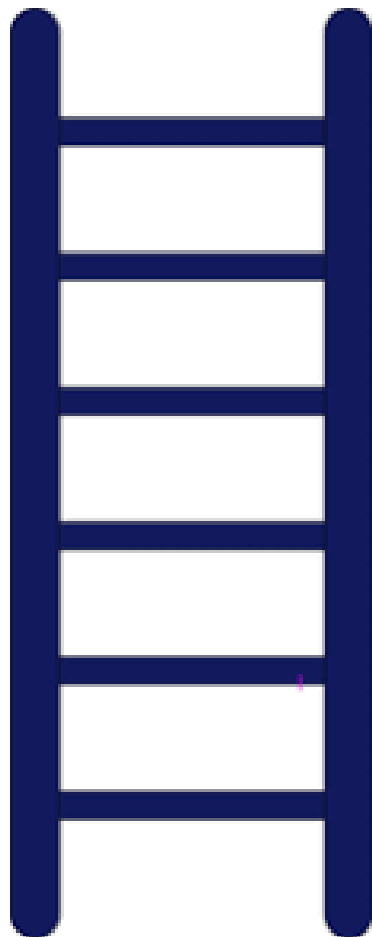
Hagyományos kiégés- megelőző módszerek

- Stresszkezelés

- Szabadidő

- Mozgás

- Panaszkodás



- Napi ½ óra
- Egy hétvégén 3 óra
- Egy hónapban 1 hétvégi nap
- Egy negyedévben egy hétvége
- Egy évben egy hét

Mozgás



Testmozgás?

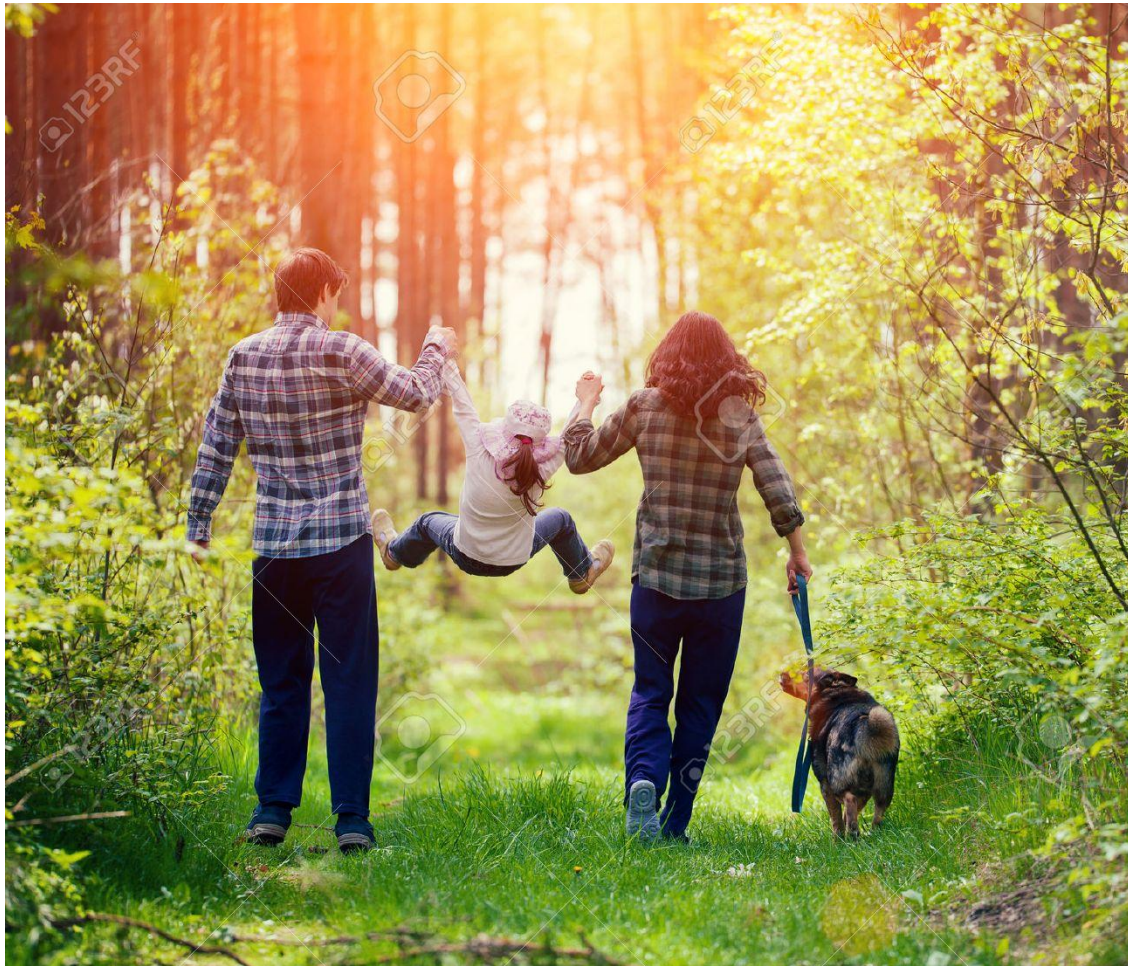


A problémák másokkal való megosztása (panaszkodás)

- Bizalmas szakmabeli, akivel *bármilyen* munkahelyi problémát meg tudok beszélni
- Bálint-csoport
- Coaching, tanácsadás

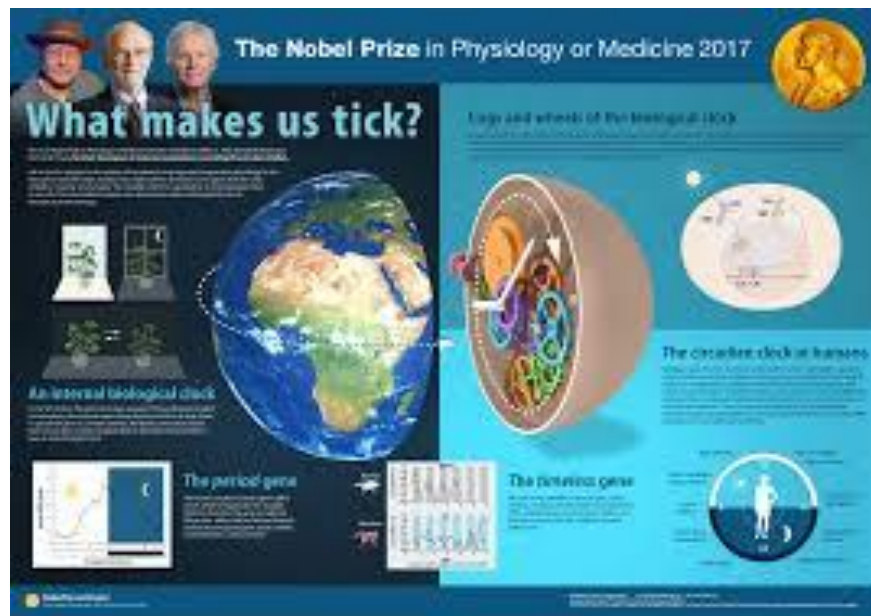


Az új irány: ökológiai módszerek



Alapelvek

- Ritmus, rendszeresség
- Egészséges alvás
- Állatokkal, a zöld környezettel való kapcsolat
- Egészséges életmód, mozgás
- Bélflóra



Ritmus az egészségügyben?

Legalább a 3 fő étkezés ritmusa legyen meg!



Alváshigiéné

- Felkelés idejét fixáljuk, akkor feküdjünk le, ha álmosak vagyunk
- Alvás előtt csak pihentető tevékenységet
- Alvás helyett csak unalmas, nem szeretem tevékenységet
- Problémáinkon máskor töprengjünk, ne elalvási helyzetben
- Élvezeti szereket mértékletesen
- Ágyban csak alvás+szex, minden más fotelból, kanapéról

Fény

- Reggel fél-háromnegyed óra séta szabad levegőn
- Télen is, különösen, ha van hó
- Fényterápiás lámpa?
- Telefon, tablet délelőtt max nappali (kék) fényerőn
- Este éjszakai (sárga) üzemmód



- Az állatok jelenléte jelentős stresszcsökkentő eszköz gyerekeknél,
- Az állatokkal való foglalkozás (AAA) jelentősen enyhíti számos pszichológiai zavar tüneteit
- Az állatasszisztált terápiák (AAT) egyre több területen bizonyulnak hatékonynak az orvoslásban

Purewal és mtsai, (2017). *International J Environment Research and public health*, 14(3), 234.

The Impact of Traditional Therapies, Creative Therapies, and Canine-Assisted Psychotherapy on Counselor Burnout in Mental Health Counseling

M Martinez - 2019 - scholarworks.unr.edu

... (p. 19). Morse et al. (2012) discussed that **burnout prevention** programs focused on ... resources (ie, supervisor autonomy support, self-efficacy, and staff cohesion) were negatively correlated with emotional **exhaustion** and depersonalization [symptoms of **burnout**]" (p. 126) ...

☆ 99 Related articles All 3 versions

The Impact of Animal Assisted Therapy in Elementary Schools

N Tuma - 2018 - openriver.winona.edu

... The same benefits that a client receives with a therapy **animal**, are also benefits that counselors and other staff receive ... **burn out prevention** and could increase productivity within the counselors shared environment (2016) ... job satisfaction, and **burnout** (Jungbluth et al., 2010) ...

☆ 99 Related articles

Canine-Assisted Therapy Improves Well-Being in Nurses

K Machová, M Součková, R Procházková... International Journal of ..., 2019 - mdpi.com

... Stress regulation and **burnout prevention** include the need to create boundaries between professional and private ... Our results show that AAT could be part of **preventive** programs for this group ... by a professional therapist with a clearly stated objective of **preventing** or supporting ...

☆ 99 Related articles All 5 versions

[PDF] Animal-assisted therapy in the view of staff member before and after implementation in a rehabilitation clinic

K Hediger, M Hund-Georgiadis - Hum. Anim. Interat. Bul, 2017 - researchgate.net

... and staff members expressed a positive influence from the presence of the **animals**, viewing it as enrichment to their job. Further research should investigate the effects of **animal-assisted** interventions to determine the potential for **prevention** of **burnout** in healthcare staff ...

☆ 99 Cited by 3 Related articles All 2 versions

Animal-Assisted Intervention for Healthcare Professionals: An Occupational Therapy Facilitated Program

S Coyle, C Duggan - 2018 - commons.und.edu

... This in turn affects a person's ability to cope by **preventing** compensatory and anticipatory changes in the ... With a breakdown in coping skills, **burnout** then leads to negative states of being, such as

Természeti? Természetes? környezet (fák, növények)

- Ikervizsgálatok: Zöld környezet hatására a szorongás nem változik, de a depresszió és az agresszív cselekmények száma sokkal kevesebb
- 4 EU város vizsgálat (Barcelona, Kaunas, Stoke-on-Trent, Doetichrem): Lelki egészség, zöld környezet, és az emberek közti kapcsolat összefüggésének vizsgálata
- A zöld környezet az emberek közti kapcsolat javításán keresztül befolyásolja pozitívan a lelki egészséget

Természeti? Természetes? környezet (fák,

gyep, víz, stb.)

Mental health benefits of long-term exposure to residential **green** and blue **spaces**: a systematic review

[PDF] [mdpi.com](#)

[M Gascon](#), [M Triguero-Mas](#), [D Martínez](#)... - ... and public **health**, 2015 - [mdpi.com](#)

... better **mental health**, nor is the weight that each determinant (**access** to **green** ... this field of research: keywords related to **green** and blue **spaces** (**greenspace**, **green space**, natural environment ... environment, blue **space**, park, forest) combined with the following keywords related to ...

☆  Cited by 203 Related articles All 13 versions 

Does **access** to **green space** impact the **mental** well-being of children: a systematic review

[R McCormick](#) - [Journal of pediatric nursing](#), 2017 - Elsevier

... Communities where members did not feel safe had difficulty reaping the positive **health** benefits of **green spaces** (Weimann et al., 2017) ... A systematic **review** of the literature was undertaken to address the question: does **access** to **green space** impact the **mental** well-being of ...

☆  Cited by 15 Related articles All 7 versions

[HTML] A **review** of the **health** benefits of greenness

[HTML] [springer.com](#)

[P James](#), [RF Banay](#), [JE Hart](#), [F Laden](#) - [Current epidemiology reports](#), 2015 - Springer

... Can J Environ Educ. 2000;5(1):77. Google Scholar. 3. Conway D, Li CQ, Wolch J, Kahle C, Jerrett M. A spatial autocorrelation approach for examining the effects of urban **greenspace** on residential property values ... **Access** to urban **green spaces** and behavioural problems ...

☆  Cited by 162 Related articles All 9 versions

Residential **green spaces** and mortality: a systematic review

[PDF] [ub.edu](#)

[M Gascon](#), [M Triguero-Mas](#), [D Martínez](#)... - [Environment](#) ..., 2016 - Elsevier

... studies have observed that people living near or having **access** to natural ... residential natural outdoor environments, particularly **green** and blue **spaces** (eg lakes ... engines using keywords related to natural outdoor environments (**greenspace**, **green space**, natural environment ...

☆  Cited by 144 Related articles All 5 versions

Reziliencia és spirituális módszerek

Reziliencia: nem ellenállóképesség, hanem a talpra állás képessége!

- Minden ami eddig elhangzott növeli, plusz
- Az élet(em) értelmességébe vetett hit
- Egyéb spiritualitás
- Humorérzék
- Tudatos jelenlét (mindfulness) meditáció

Öröm-fókuszú gyakorlatok

- Minden nap mondja el, milyen három hasznos/jó dolgot csinált aznap
- Írjon öröm-önéletrajzot!
- Mozogjon otthon is!



Boldogságfokozó gyakorlatok

- Hála kifejezése
- Jócselekedetek – az emberek szeretnek segíteni, ha nem kérnek tőlük túl sokat
- Kapcsolatok ápolása (Skype, telefon)
- Spiritualitás
- 3 apró örömforrás minden nap
- Együttérzés
- Megbocsátás

A rugalmas gondolkodás fejlesztésén alapuló stresszkezelő és kiegészítő megelőző módszerek

Purebl György

Semmelweis Egyetem

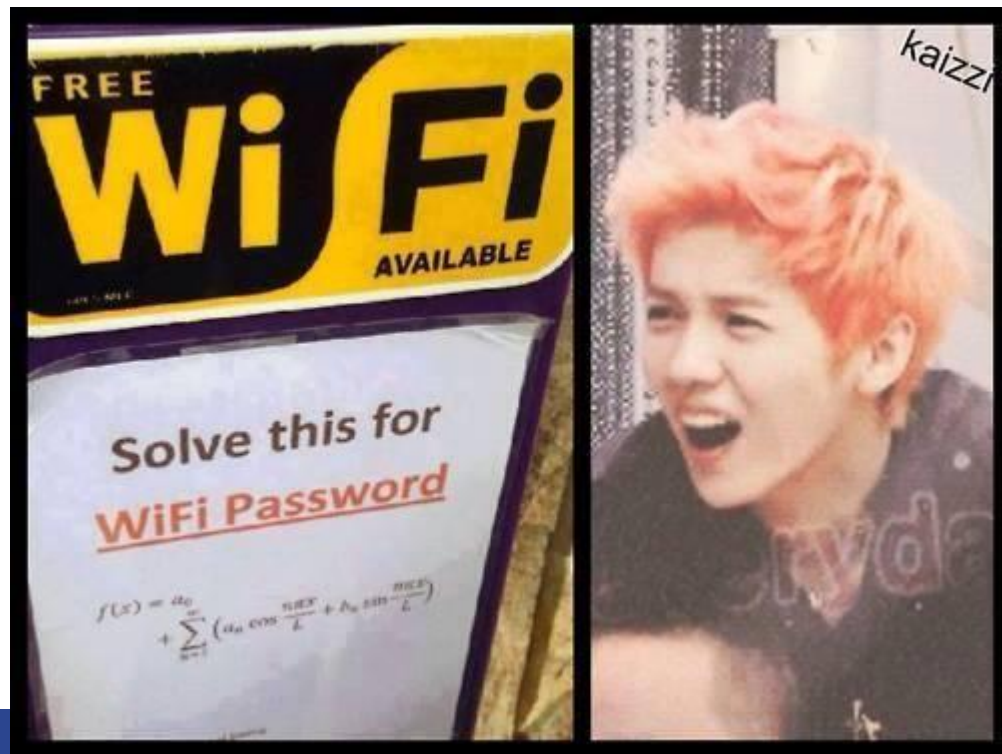
Magatartástudományi Intézet

Megoldás 1. Napló

- Mi történt?
- Mi volt az első gondolatom?
- Hogyan hatott az első gondolat az érzelmeimre?
- Hogyan lehetne a helyzetet másképp magyarázni?
- Hogyan hatna az érzelmeimre ha más magyarázatban hinnék?

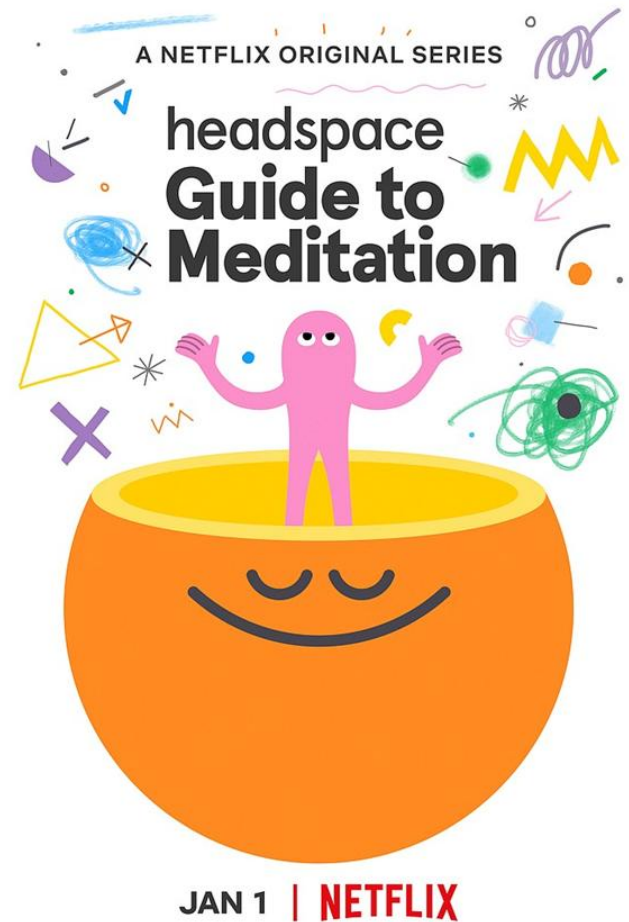
Megoldásközpontú gondolkodás

- Ötletbörze „Milyen megoldások jönnek elméletileg szóba?”
- Kivételek keresése „Volt-e már olyan, hogy hasonló helyzetben sokkal kevésbé szorongott?”
- Megoldásközpontú átkeretezés
- Közelebb jutunk-e a megoldáshoz, ha tudjuk valaminek az okát?



A mindfulness

- Együtt élni a bizonytalansággal és az érzelmi/fizikai kellemetlenséggel
- Tudatos figyelem: koncentrált és kitágított (pásztázó) figyelem, valamint (tudatos) jelenlét
- Önreflexió, önismeret
- Elfogadás: a testi belső élmények, a helyzet, a körülmények és más emberek elfogadása, valamint a múlt elfogadása,



Inbox - purebl.gyorgy@gmail.com x GroupWise x mindfulness palliative care - G... x Semmelweis Mindfulness Közp... x +

https://semmelweis.hu/klinikai-pszichologia/2018/11/21/semmelweis-mindfulness-kozpont/

Egyetem | Neptun | Moodle | Telefonkönyv | Munkatársaknak | Webmail

KAROK + BETEGELLÁTÁS

 **Klinikai Pszichológia Tanszék**
SEMMEIWEIS EGYETEM, ÁLTALÁNOS ORVOSTUDOMÁNYI KAR

mit keres? Q

RÓLUNK > ELÉRHETŐSÉGEK OKTATÁS > KUTATÁS > BETEGELLÁTÁS > MINDFULNESS KÖZPONT SZAKMAI KÖZÉLET MUNKATÁRSÁK HÍREK >

Nyitólap / Hírek / Médiamegjelenések /

SEMMEIWEIS MINDFULNESS KÖZPONT

2018. NOVEMBER 21. SZERDA KÖZZÉTETTE: KLINPSZICHO

Már elérhető youtube csatornánk, ahol betekintést nyerhet a Mindfulness gyakorlatokba:
[SE Mindfulness Központ](#)

Ha érdekesnek találta, ossza meg!

f MEGOSZTOM t TWITTELEM in MEGOSZTOM KINYOMTATOM

HONLAPUNK SÜTIKET HASZNÁL, HOGY ÖN GÖRDÜLÉKENYEBBEN BÖNGÉSZHESSEN. TOVÁBBI INFORMÁCIÓK →

RENDBEN, ÉRTEM

Írjon ide a kereséshez

16:13
2020. 10. 19.

The effectiveness of **mindfulness** meditation for **nurses** and **nursing** students: An integrated literature review

[P van der Riet](#), [T Levett-Jones](#), [C Aquino-Russell](#) - **Nurse** education today, 2018 - Elsevier

... Instruments: • **Mindful** Attentive Awareness Scale (MAAS). • ... Critical care **nurses** (n = 37) from a tertiary referral hospital in Malaysia. MBTP was effective in reducing stress and anxiety and promoting wellbeing, **mindfulness** and happiness ... Maslach **Burnout** Inventory (MBI). • ...

☆ 77 Cited by 43 Related articles All 5 versions

Effectiveness of a **mindfulness**-based intervention on oncology **nurses'** **burnout** and compassion fatigue symptoms: A non-randomized study

- **G** [J Duarte](#), [J Pinto-Gouveia](#) - International journal of **nursing** studies, 2016 - Elsevier

Background Job stress and **burnout** are highly frequent in healthcare professionals, and prevalence in **nurses** can be as high as 40%. **Mindfulness**-based interventions have been shown to be effective in reducing stress and increasing well-being in a wide range of ...

☆ 77 Cited by 84 Related articles All 8 versions

- **K** Protecting emergency room **nurses** from **burnout**: The role of dispositional **mindfulness**, emotion regulation and empathy

[V Salvarani](#), [G Rampoldi](#), [S Ardenghi](#)... - Journal of **nursing** ..., 2019 - Wiley Online Library

Aim To verify the role of dispositional **mindfulness**, difficulties in emotion regulation and empathy in explaining **burnout** levels of emergency room (ER) **nurses**. Background Many studies have examined the variables that can affect **burnout** amongst ER **nurses**, but little is ...

☆ 77 Cited by 6 Related articles All 5 versions

Mindfulness for novice pediatric **nurses**: smartphone application versus traditional intervention

[CM Wylde](#), [NE Mahrer](#), [RML Meyer](#), [JI Gold](#) - Journal of pediatric **nursing**, 2017 - Elsevier

... **mindfulness** intervention to a traditional **mindfulness** intervention administered by a trained

·ú)

Összefoglalás

- A stressz és kiégés gyakori, mindnyájunkat fenyeget
- A kiégés nem elégs – van belőle visszaút, sőt a pályaszocializáció különböző szakaszain akár természetes is lehet
- Meg lehet előzni, és lehet kezelni!
- Hagyományos módszerek, ökológiai módszerek és spiritualitás, információs technológiák használata