



# Kiégés kisokos

**A legfontosabb tudnivalók**

**Tünetek, okok, fázisok**

**Megelőzés és kezelés**



## Kiégés kisokos

### Mi a kiégés?

A kiégés a krónikus, azaz hosszan tartó stressz hatására adott pszichológiai reakció. A kialakulása és a lezajlása folyamatjellegű, különböző fázisokból áll. Gyakran a munkahelyi feladatokkal függ össze, de más életterülettel kapcsolatos erőfeszítések során is kialakulhat.

### Mit jelent az, hogy a kiégés folyamat jellegű?

Sokan a burnout szindrómával (vagy kiégés szindrómával) azonosítják a kiégést, de pontosabb megközelítés, ha folyamatként tekintünk a kiégésre, aminek az utolsó fázisa a kiégés szindróma.

A burnout szindróma a kiégés folyamatának végén fellépő állapot, egészségügyi problémák és lelki tünetek együttese.

Mi a Nyugizónánál egy folyamatként tekintünk a kiégésre, és nem csak a végállapottal, hanem az odáig vezető úttal foglalkozunk, a megelőzésre, illetve a folyamat megállítására, visszafordítására koncentrálnak.



## Milyen fázisai vannak a kiégésnek?

### 1. Első szakasz: túlzott erőfeszítés

A kiégés első fázisát a túlzott erőfeszítés határozza meg. Hajt minket az erős megfelelési vágy, a saját igényeinket háttérbe szorítjuk, egyre kevesebb időt szánunk magunkra. Előfordulhat, hogy akár enni is elfelejtünk, egyre több kávé, energiatalt iszunk, hogy felpörgessük magunkat, nem találkozunk a barátainkkal. A pihenés hiánya miatt a testünk jelez. Ha nem hallgatunk ezekre a figyelmeztető jelekre, ha nem látjuk be, hogy változtatni kell, ha nem kezdünk el önmagunkkal törődni, akkor a helyzet romlani fog.

### 2. Második szakasz: konfliktusok

A kiégés második szakaszát külső és belső konfliktusok jelzik. Az előző szakasz túlterheltsége miatt most kimerültek vagyunk, és óhatatlanul csökken a teljesítményünk. Ez beindítja a láncreakciót: a teljesítményromlás miatt munkahelyi problémák adódnak, emiatt egyre jobban elkeseredünk, lelkileg kimerülünk. Nincs karbantartva a testi-lelki egészségünk, lemerültek az energiaraktáraink, így egyre többet hibázunk, elfelejtünk dolgokat, ez pedig újabb és újabb konfliktusokhoz vezet. A kimerültség miatt alacsonyabb az ingerküszöbünk, hamarabb felcsattanunk. A környezetünk, a családuknak részéről egyre erősebb visszajelzések érkeznek, ami újabb konfliktusforrást jelent. A korábban fontos dolgok iránt is elveszítjük az érdeklődésünket, elkezd megváltozni a belső értékrendünk, megváltozik a viselkedésünk. Még ebben a szakaszban is be lehet avatkozni, hogy visszafordítsuk a folyamatot.

### 3. Harmadik szakasz: teljes kimerülés

A teljes kimerülés szakaszában cinikussá válunk, lélekben már alig vagyunk jelen, pedig korábban lelkesek voltunk és jó eredményeket értünk el. A munkahelyen visszahúzódunk a feladatoktól, a minimumot végezzük el. A teljesítményünk látványosan romlik vagy akár teljesen el is maradnak a feladatok a hiányzások miatt. Ebben a szakaszban elszigetelődünk a környezetünktől. Pszichés vagy pszichoszomatikus betegségek, függőség vagy depresszió is kialakulhat. A folyamat vége a burnout szindróma, amit elszemélytelenedés és apátia jellemez. Ebben a szakaszban terápiára és orvosi segítségre is szükség van, ilyenkor már nem elég az egészségfejlesztő pszichológia és a prevenció.



## Mik a kiégés tünetei? Honnan tudom, hogy kiégtem?

A test mindig jelez, ha baj van. Hányinger, fejfájás, alvászavar, gyomorfájdalom mind jelezheti, hogy túlhajtottuk magunkat, a mókuserék gyorsabban pörög, mint amit elbírnak. Állandóan kimerültek vagyunk, gyakrabban elkapunk valamilyen „nyavalyát”, többször történnek velünk apróbb balesetek.

Az életmódunk, viselkedésünk is megváltozik. A pihenés hiánya miatt egyre több hibát vétünk, mert kihagy az agyunk, elfelejtünk dolgokat. Csökken a teljesítőképességünk, ezért nap közben kávéra vagy energiatápra támaszkodunk, este az ellazuláshoz alkoholhoz vagy más szerekhez nyúlunk. Egyre inkább elhanyagoljuk az egészségünket, a munkán kívüli céljainkat. Gyakrabban kerülünk kisebb-nagyobb konfliktusokba otthon és a munkahelyünkön is. Egyre többször halljuk a szeretteinktől, barátainktól a szemrehányást, hogy sosincs időnk rájuk.

A kiégés kezdeti szakaszának tüneteit nem ritkán a környezet előbb veszi észre, mint az, aki éppen a mókuserék hajtásával van elfoglalva. Először a szeretteink, a családtagok, barátok veszik észre a hiányunkat. A konfliktusos szakasztól pedig a munkahelyen a vezetők, a munkatársak is.

Elhúzódó túlterhelés, a test jelzései, konfliktusok, családi figyelmeztetések: ha ezeket tapasztaljuk, azt vegyük komolyan! Ebben a szakaszban még lehet változtatni!

## Az emberek mekkora részét érinti a kiégés?

A vezetők teljesítőképes, lelkes, elkötelezett munkavállalókat szeretnének. Ehhez képest a fáradtság, a túlterheltség a munkavállalók több mint 74%-át érintheti a kutatások szerint. Ez nem jelent kiégés szindrómát, teljes kimerülést, de sokan közülük a túlterheltség miatt erősen ki vannak téve a kiégés veszélyének vagy már az első szakaszában járnak.



## Mi a különbség a lelkesedés, elköteleződés és a túlzott erőfeszítés között?

Őszinte lelkesedésből vagy túlzott megfelelési vágy miatt is dolgozhatunk túl sokat. Ha feltesszük azt a kérdést, hogy örömet okoz-e még ez a sok munka, az segít megkülönböztetni a munkahelyi elköteleződést a kiégéstől.

- A lelkes munkavégzés önmagában még egyáltalán nem tekinthető a kiégés első szakaszának. Aki örömet, értelmet talál a munkájában, és még ha sokat dolgozik is, de a munka mellett van ideje másokra, saját igényei kielégítésére is, az inkább elköteleződés. Az egészséges elköteleződés része az is, hogy időt szánunk saját magunkra. Teljesen természetes, hogy szükségünk van pihenőidőre.
- Aki elindul a kiégés útján, az öröm helyett szenvedést tapasztal és nem is engedi meg magának azt, hogy pihenjen. Érzí, hogy a túl sok munka túl sok energiát emészt fel. Kevés ideje jut önmagára, a saját igényeit háttérbe szorítja. Ez idővel odáig fajulhat, hogy megváltozik az értékrendje, a viselkedése. Mivel szenved ettől a tehertől, egyre inkább visszahúzódik a feladatoktól.

## Miért válhat veszélyessé a túlterheltség?

Amikor túlterheltek vagyunk, jelen van egy külső (általában a munkahely felől érkező) és egy belső (saját magunk által állított) elvárás is.

Külső elvárásként előfordulhat például, hogy a munkahelyen sokáig kell valakit helyettesíteni, vagy ideiglenesen több funkciót kell betölteni. Veszélyes, amikor ez normává válik. Aki úgy gondolja, hogy két munkakört el fog tudni látni napi nyolc órában változatlan minőségben, az erősen ki van téve a kiégés rizikójának.

Emellett a megelőzés érdekében fontos feltérképezni a belső elvárásainkat is. A túlzott bizonyítási vágy és a saját igények háttérbe szorítása belső frusztrációhoz, a meg nem felelés érzéséhez vezet. Ezek tovább növelik a túlterheltséget, ami a kiégés első szakaszának jellemzője. Kezdetben még hajt minket a lelkesedés, gyakran kedvező



visszajelzéseket is kapunk a teljesítményünkre. Rövid ideig, egyszer-egyszer ez jól tud működni, de a hosszú ideig fennálló, tartóssá váló túlterheltség veszélyessé válik.

Akármilyen forrásból is származik a túlterhelés, nagyon gyakori, hogy ezt természetesnek vesszük, nem gondoljuk, hogy tehetünk ellene. "Még ezt a projektet befejezem, aztán pihenek egyet! Csak még ezt a pár hónapot bírjam ki, aztán minden jobb lesz!" A végén pedig azt vesszük észre (ha észre vesszük egyáltalán), hogy nem voltunk pihenni, időtlen idők óta nem találkoztunk a barátainkkal, alvászavaraink vannak vagy állandóan fáradtak vagyunk.

## Kik vannak leginkább kitéve a kiégés veszélyének?

A kiégés leginkább azokat érinti,

- akik a feladataik ellátása során érzelmileg megterhelő helyzetben vannak,
- akiken túl nagy a nyomás, és
- akik kevés elismerést kapnak a munkájukért.

Eredetileg a segítő foglalkozásúaknál figyeltek fel a jelenségre: azok körében, akik állandóan segítenek másokon, nehéz traumákat élnek meg és kevés elismerést kapnak, gyakori a kiégés.

Ugyanakkor a monoton munka is kockázatot jelent a kiégés szempontjából, ugyanúgy, mint a túl sok irányból érkező feladatok, a túl sok embernek való megfelelés is. Túlterhelt irodai környezetben is gyakran előfordul, ahol nagy a nyomás, rengeteg emberrel kell kapcsolatban lenni, sok a határidő és számos dologra kell egyszerre figyelni – ez annyira kimerítheti a dolgozókat, hogy akár a kiégés felé sodródhatnak.

A kiégés kevésbé a munka jellegétől függ, mint inkább attól, hogy mennyire terheljük túl magunkat és mennyire szorítjuk háttérbe a saját igényeinket. A túlzott erőfeszítés és a kevés elismerés ugyanis érzelmi kiürüléshez, illetve teljesítményromláshoz vezethet. Ha túl erősen akarunk bizonyítani, és emiatt túl sokat vállalunk, azzal kockáztatjuk a kiégést, függetlenül attól, hogy milyen a munkahelyünk.



## Másként égnek ki a nők, mint a férfiak? Mi a különbség?

A kiégés folyamata nőknél és férfiaknál is nagyrészt ugyanúgy zajlik. Kis mértékben a nők valamivel gyakrabban érintettek. Rájuk elsősorban az érzelmi kimerültség jellemző. A férfiak inkább cinikusak lesznek. Abban is tapasztalható eltérés, hogy milyen módot választanak a megküzdésre. A nők gyakrabban kérnek segítséget, előbb tudatosítják magukban, hogy baj van. A legtöbb férfi ezzel szemben általában ritkábban kér segítséget. Amikor ez meg is történik, leginkább a munkával kapcsolatos gondokra keres megoldást. Mindkét nemre jellemző, hogy amikor a segítségkérés elmarad, testi panaszokat tapasztalhatnak a rengeteg munka miatt, megbetegszenek, az elhanyagolt kapcsolataik meglazulnak és akár a családjuk is felbomolhat.

## Érintheti-e a kiégés a fiatalokat?

A kiégés nem csak az idősebbeket vagy a régóta a pályán levőket érintheti. A pályakezdők is hamar ki tudnak égni. Sőt, ők különösen veszélyeztetettek lehetnek amiatt, hogy a lelkesedés beleviszi őket olyan helyzetbe, ahol óhatatlanul túlhajszoják magukat. Miközben mindent beleadnak, a saját igényeik észrevétlenül egyre hátrébb sorolódnak. Ráadásul általában a legtöbb munkahely jutalmazza is ezt a viselkedést.

A mai pályakezdő generációnál még erőteljesebb a nyomás, hogy egyszerre több helyen is megfeleljenek és sikeresek legyenek. Jelen világunk azt az illúziót sugallja, hogy minden elérhető és mindent azonnal meg lehet kapni. Ezért a fiatalabbak gyakran félnek attól, hogy kimaradnak valamiből, hogy le vannak maradva a kortársaikhoz képest.

Gyakori, hogy amikor a pályakezdő dolgozni kezd a cégnél, tele van lelkesedéssel – fél év után pedig már elégedetlen, mert azt hiszi, neki már a legjobb szakértőnek, a legjobb főnöknek kellene lennie. Kevés a türelmük önmagukkal szemben. Fontos vezetői feladat segíteni a fiatal munkavállalóknak reális célkitűzéseket megfogalmazni.



## Mennyi idő alatt lehet kiégni?

Egyénfüggő és a körülmények is nagyban befolyásolhatják a folyamat lefutását, de általánosságban elmondható, hogy ha valaki nem figyel a tünetekre és nem kap segítséget, akkor akár fél év alatt eljuthat a burnout szindrómáig, a teljes kiégésig.

## Mennyi idő alatt lehet visszatöltődni?

A kiégés egy folyamat, amelyben különböző szakaszokat különíthetünk el. Minél későbbi szakaszban jár valaki, annál nehezebb visszafordulni. Ezért fontos az, hogy a tüneteket észlelve komolyan vegyük a jelzéseket és minél előbb beavatkozzunk. Ha odafigyelünk magunkra, és időben felismerjük, hogy valami nincs rendben, akkor elkerülhetjük a súlyos állapot kialakulását.

A kiégés első szakaszában járóknak általában egy néhány alkalmas konzultáció segít abban, hogy változtatni tudjanak. A második szakaszban már jellemzően hosszabb ez a folyamat.

Aki a gödör legaljáról kapaszkodik vissza, annak erőteljes váltásokra, pszichoterápiás folyamatra van szüksége ahhoz, hogy felépüljön, ami akár néhány évig is eltarthat.

## Csak a munkában lehet kiégni?

Sokan a munkahelyi feladatokhoz kötik a kiégést, de az élet más területein is megtörténhet. Előfordulhat például az iskolában, a tanulmányokhoz kötődően, akár már igen fiatal korban is. Az anyaság vagy más magánéleti helyzetek is járhatnak kiégéssel, amikor egy szerep eluralja az életünket, és minden irányból túl nagy elvárásokkal szembesülünk. Ezekben a helyzetekben is hasonló a minta: bizonyítási vágy, a saját igények háttérbe szorítása, túlterheltség, a pihenés hiánya áll a kiégés háttérében.





## Mit tehetünk a kiégés ellen? Hogyan előzhető meg?

Három lépésből álló modellünk a kiégés megelőzésére és kezelésére:

1. Mérd fel, hogy mennyire vagy érintett a kiégésben, és tudatosítsd, hogy hol jársz a folyamatban! Nézz utána a témának, szerezz ismereteket!
2. Először a kiégés okozta tüneteket kezeld! Így tudod aktiválni azokat a belső erőforrásaidat, amelyekre szükséged lesz a következő lépéshez, a kiégést okozó tényezők kezeléséhez.
3. Azonosítsd a kiégést okozó tényezőket és célzottan kezeld őket!

\* \* \*

### 1. Az érintettség tudatosítása és ismeretszerzés

A kiégéssel számos cikk és előadás foglalkozik, ezekből sok hasznos információt szerezhetsz. Speciális kérdőívek segítségével ellenőrizheted, hogy mennyire vagy érintett a kiégésben. Ha kevés az idő és komplex megoldást szeretnél, a figyelmedbe ajánljuk a [Nyugizóna blogot](#).

### 2. A tünetek kezelése

A kiégés legfontosabb tünetei közé tartozik a gyakori stressz, a fáradtság, kimerültség és a teljesítményromlás. Mindhárom ellen önállóan is tehetsz, hogy erőt gyűjts.

Néhány tipp a teljesség igénye nélkül:

- Tudatosan, rendszeresen **vezesd le a feszültségedet**. A stresszes helyzetekhez sokszor úgy állunk hozzá, hogy azonnal a kiváltó ok megszüntetésére koncentrálunk, és elfeledkezünk a következmények kezeléséről. Az első, legfontosabb lépés szerintünk egy problémás helyzetben, hogy visszanyerjük a nyugalmunkat, a feszültséget "leföldeljük", kivezessük magunkból.



- Az **egészséges szokások tudatos kialakításával** sokat tehetünk a kiégés megelőzéséért. Ezeknek az egészséges szokásoknak a hosszú listájáról most egyet emelünk ki: az **alvás** a kiégésmegelőzés egyik legbiztosabb eszköze. Ha probléma van az alvás mennyiségével vagy a minőségével, az nagyban befolyásolja a mindennapjainkat, a lelki egészségünket. Az alváshiány lehet a kiégés egyik oka vagy éppen az egyik tünete. Amikor végeláthatatlanul sok a feladat, egyre csak hajtjuk a mókuskereket. Sokan ilyenkor az alvástól vesznek el időt, hogy utolérjék magukat, de a helyzet ettől inkább romlik, mint javul, hiszen egyre fáradtabbak, kimerültebbek, és a feladatok száma sem csökken. Ha nem alszol eleget, ha nem pótolod az energiát, akkor hiába akarsz változtatni.
- Ha el akarjuk kerülni a kiégést, érdemes gyakorolni a **körülményeket figyelembe vevő önszabályozást** a feladatokkal kapcsolatban is. Aki nem akar kiégni, az a körülményeknek megfelelő lánagon teljesíti a feladatait. Amit elvállaltunk a munkahelyen vagy egy projektben, azt természetesen meg kell csinálni. Azt azonban nem lehet elvárni, hogy minden egyes élethelyzetben nagy lánggal égjünk. Előfordul, hogy a körülmények megkövetelik, hogy takaréklángra vegyük magunkat. Ha valaki ezt figyelmen kívül hagyja, például betegen is bemegy dolgozni, és még ilyenkor sem adja át a feladatait, az nagy eséllyel érintett lehet a kiégésben. Fontos a minőségi idő is, ami azt jelenti, hogy nekünk örömet okozó, feltöltő tevékenységekkel foglalkozunk. Legyenek olyan dolgok az életünkben, amelyek feltöltenek energiával annak érdekében is, hogy a teljesítményünk megfelelő legyen. Ez lehet például rendszeres sport, valamilyen alkotó tevékenység, a természetben vagy a barátainkkal töltött idő – és a felsorolást még hosszan lehetne folytatni.

**További tippekért nézd meg a [Nyugizóna honlapot!](#)**



### 3. Az okok kezelése

A kiégés okainak kezeléséhez javasolt egy külső, független segítő, aki támogat minket a vakfoltjaink feltérképezésében is. A kiégés mögött lévő okok sokfélék lehetnek élethelyzettől, személyiségtől függően. A tünetek elemzése és kezelése után kerülhet sor az okok azonosítására és a célzott problémamegoldásra. Van, akinek először az egészségmenedzsmentben segítünk, mert ez a terület az, ami akadozik nála. Van, akinél a feladatok kezelése okozza a legnagyobb gondot, vele ezt a területet rakjuk rendbe. Előfordul, hogy a kapcsolatok terén romlottak el nagyon a dolgok, ilyenkor a kapcsolatmenedzsmentet támogatjuk meg.

A kiégés mögött számos ok húzódhat meg. Ezeket mi négy nagy téma köré csoportosítjuk: kapcsolatok, kommunikáció, túlzott felelősségvállalás és egészséges szokások. Az egyes területeket [célzottan, 5-12 lépésben](#) támogatjuk.

## Ha rendszeresen sportolok, azzal megelőzhetem a kiégést?

A rendszeres sport nagyon fontos része lehet az egészségünk megőrzését célzó szokásainknak. Javítja az állóképességet, „örömhormonokhoz” juttat, a teljesítmény elégedettséggel tölt el. A testmozgás azonban önmagában nem elegendő. Más szokásainkat is érdemes felülvizsgálni: az étkezéstől a társas kapcsolatokig számos olyan területe van az életünknek, ahol lehet, hogy változtatnunk kell a testi-lelki feltöltődés érdekében.

Azt is meg kell említeni, hogy paradox módon előfordulhat, hogy ha túlzásba vesszük, akkor akár a sportban is kiéghetünk (különösen a versenysportolókat érintheti ez a veszély).



## Mit tehetünk, ha valakin látjuk a kiégés tüneteit, de neki nincs problématudata?

Akár családtagunk, barátunk, akár munkatársunk az illető, üljünk le vele beszélni. Mondjuk el neki, hogy aggódunk érte, mert megváltozott az utóbbi időben. A tudatosításban segíthetünk neki ezzel, mert igen gyakori, különösen a kiégés első szakaszában, hogy ő maga nem is veszi észre vagy a szőnyeg alá söpri a figyelmeztető jeleket. Küldhetünk neki a kiégésről szóló cikket vagy akár szakembert is ajánlhatunk, akihez fordulhat.

Ennél többet azonban nem tehetünk érte. Neki magának kell belátnia, hogy változtatnia kell, az öngondoskodást más nem tudja megtenni helyette.

## Mikor van szükség orvosi segítségre?

Azonnal lépni kell és orvosi segítséget kell kérni, ha elhúzódó alvászavar lép fel vagy ha függőségek kezdenek kialakulni. Ugyanúgy orvosi kivizsgálást igényelnek a kiégéssel összefüggő testi tünetek, mint például a gyakori fejfájás, a magas vérnyomás, a legyengült immunrendszer, emésztőrendszeri problémák, mozgásszervi vagy gyulladáscsökkentő betegségek.

## Betegség-e a kiégés?

A nemzetközi szabályozásban a kiégést jelenleg nem betegségnek, hanem egészségi állapotot befolyásoló tényezőnek tekintik. Hazánkban van ugyan elméleti lehetőség a kiégést foglalkozási megbetegedésnek diagnosztizálni, de ez ritkán történik meg a gyakorlatban.

Az egészségünk szempontjából bizonyítottan súlyos következményekkel jár a folyamat végállapota, a kiégés szindróma. Társbetegségek is kapcsolódhatnak hozzá például depresszió, függőség vagy egyéb testi-lelki betegségek formájában. Emiatt fontos felismerni, megállítani és mielőbb kezelni a kiégést.



## Milyen szerepe van a társadalmi tényezőknek a kiégésben?

A gyors társadalmi-technikai változások korában a teljesítmény a „siker” legfontosabb fokmérője, ami erőteljesen meghatározza a mindennapjainkat. Teljesítünk az iskolában, a munkahelyen, otthon, számtalan szerepben. Sikeresnek, hatékonyak, terhelhetőnek kell lenni, ez az elvárás árad felénk mindenhol. Érthető, hogy sokan vagyunk érintettek a kiégés folyamatában.

Fontos azonban megértenünk, hogy van lehetőségünk tenni a lelki jóllétünkért. A kutatások szerint a hozzáállásunk, a viselkedési szokásaink, a jellemző reaklási módunk mind hatással lehetnek a jóllétünkre. Valamennyi mozgásterünk tehát mindenképpen van arra, hogy gyakoroljuk az öngondoskodást és tegyünk magunkért a kiégés megelőzése érdekében.