



A KIÉGÉS MÉGELŐZÉSE ÉS KEZELÉSE

GYÓGYULJ KI A KIÉGÉSBŐL,
LEGYÉL JELEN AZ ÉLETEDBEN,
LEGYEN CÉLOD ÉS BELSŐ BÉKÉD

CHARLENE RYMSHA,
OKLEVELES KLINIKAI SZOCIÁLIS MUNKÁS

SCOLAR



Tartalom

Bevezetés 6

Mi a kiégés?	9
A kiégés kultúrája	15
A holisztikus gyógyítás	18
Miért írtam ezt a könyvet?	22
Hogyan használd a könyvet?	24

1. fejezet

Tudatos figyelem	28
A kiégés legfőbb függősége	30
A törekvés nem mindig segít	33
Túledzés = kiégés	34
A tudatosság a helyes (ki)út	35

2. fejezet

Testfókusz	42
Megalapozott terjeszkedés	44
Állj készen a változásra	46
A tudatos test elérése	50
Ünnepeld a fokozatos változást	54
Testtudatosság	55
A kiégési metaforád	59
A tested mint biztos alap	61
A könyvtől a testi szintű tudásig	64

3. fejezet

Elmfókusz	68
Belső hitrendszerünk	71
Gondolati csapdák	74
Tanulás és választások	83
Haladó figyelem és tudatosság	85

4. fejezet

Érzelmi fókusz	90
----------------	----

Társadalmi beidegződések	94
--------------------------	----

Segítő igazságok az érzelmekről	95
---------------------------------	----

Változások és átalakulás	99
--------------------------	----

Szokások + A gyógyulás választása	99
-----------------------------------	----

Ítélezés mint lakmuszteszt	106
----------------------------	-----

Törődni az érzelmekkel (Elme + Test + Légzés)	108
--	-----

Haladó gyógyulás	111
------------------	-----

5. fejezet

Szociális és egyéni fókusz	116
----------------------------	-----

Felnőttkor és kiegészítés	119
---------------------------	-----

Személyes értékrend	124
---------------------	-----

6. fejezet

Jólléti fókusz	138
----------------	-----

Az öngondoskodás újragondolása	143
-----------------------------------	-----

Kis lépések most = fejlődő átalakulás	146
--	-----

Te vagy a saját jólléti útmutató	152
-------------------------------------	-----

Köszönetnyilvánítás	156
---------------------	-----

A szerzőről	158
-------------	-----

Index	159
-------	-----

Mi a kiégés? Én is abban szenvedek?

Az életnek nem muszáj nehéznek lennie. Számos példát tudnék mondani, amikor egy közelgő esemény vagy egy elvégzendő feladat miatt teljesen lebénultam. A szokásosnál sokkal jobban megrekedtem abban a helyzetben, ami jóval bonyolultabbá tette a dolgomat. Mi, emberek egyébként is nagyon jók vagyunk az élet túlbonyolításában. Fejlett agyunkkal annyira jól tudunk gondolkodni, hogy bármibe bele tudjuk képzelni magunkat – a gondokból való képzeletbeli menekülés viszont kiégéshez vezet.

A kiégés olyan, mint amikor egy sarokba képzeljük magunkat, ahonnan nincs kiút. Egyre csak nyomjuk a falat, remélve, hogy elmozdul, közben pedig teljesen kimerülünk. Nyugodtan lépünk hátra, gondoljuk át a lehetőségeinket, és válasszunk egy másik módszert, amely sikerre vezethet.

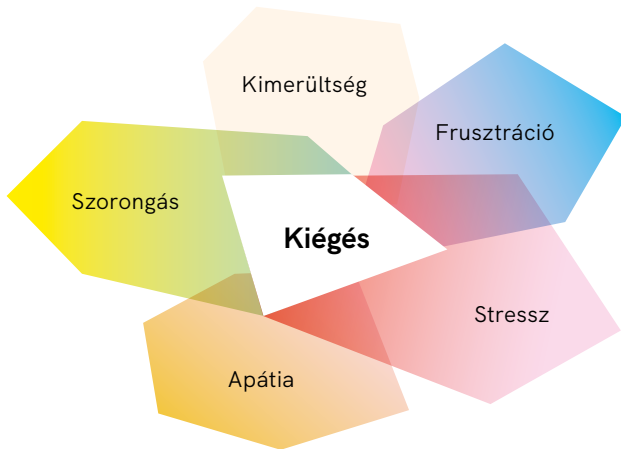
A „megrekedtség” érzése beleringat a hitbe, hogy nem tudsz kitörni. Elhitteti, hogy nincs másik lehetőség: *ennyi az életed, nincs beleszólásod, megrekedtél*. Mindennap ugyanaz a robotolás. Hallgass ide: csak azért érzed magad tehetetlennek, mert a szokásoddá vált, ez lett a létfelfogásod. A szokásokon azonban változtathatsz. A tudatos döntésekkel és következetes cselekvéssel végrehajtott apró változások nagy eredményekre vezetnek. Ebben a könyvben megtanítom neked, hogyan formáld át a gondolkodásodat, az érzéseidet és a cselekvéseket, amelyek megnehezítették az életedet.

Először is el kell fogadnod, hogy a kiegészítés egy vészjelzés arra, hogy változtatnod kell. Nem akartál kimerülni és elveszett lenni, mégis ide jutottál. A jó hír, hogy csak szem elől tévesztetted a boldogságodhoz vezető utat és a valódi önmagadat, de ezeket helyre lehet hozni, mert a valódi válaszok ezekre a kérdésekre már eleve benned lakoznak.

Az a lendületes, energikus, szóráskoztató, érdekes, szenvedélyes, ambiciózus és önkontrollal bíró éned még mindig létezik, csak időre van szükséged, amíg lebontod és újrászervezed az életedet, hogy a legjobb formádat hozhasd.

Tiszteletet érdemelsz, amiért kézbe vetted ezt a könyvet, és döntést hoztál a változásról. Az út során azonban egyre mélyebb fájdalomra számíts, hiszen a valódi gyógyuláshoz el kell hagyni az ismert utat, és az ismeretlenre kell lépni. Elménk megijed, ha nem látja előre, mi fog történni, ezért egymásra épülő fejezetekre tagoltam a könyvet: folyamatosan lépünk egyik szintről a másikra. Ahogy egyre nagyobb lesz az önbizalmad az út során, félelmed lassan izgalomba fordul át. Már most is ambiciózus vagy és a lehető legtöbbet akarod elérni az életben: ebben tudok segíteni neked bénító stressz és kiegészítés nélkül.





Mi a kiégés?

A kiégés sok ember számára alapállapottá vált, ennek ellenére mégis csendes betegség tudott maradni. Bizonyos értelemben a kiégés annak művésze, hogyan mutassuk magunkat egészségesnek és életvidámnak, miközben legbelül össze vagyunk törve. Mivel a folyamatot legfőképp belül éljük át, szenvedésünk komolysága láthatatlan a külvilág számára. Körbenézel az irodában, és mindenki másét összeszedettnek látsz. Enyhe kétségbeeséssel és önkritikával kérdezed: *Mi lehet a baj velem?* Pedig semmi – csupán kiégtél, és minden bizonnyal jó néhány kollégád is. A gyógyulás első lépése megérteni, hogy mi is az a kiégés.

2019 májusában az Egészségügyi Világszervezet (WHO) betegséggé nyilvánította a kiégést, mint a rosszul ke-

zelt stressz okozta munkahelyi jelenséget. Betegség lévén pedig számos, jellemzően együttesen jelentkező tünet alapján ismerhető fel. Ezek a tünetek személyenként változók lehetnek, tehát mindenkin egyedi módon mutatkozik meg a kiégés. A te kiégted egészen másmilyen és máshogy érzed, mint a munkatársadé, és mint minden egészségügyi és mentális rendellenesség esetében, a tünetek itt is utalnak azokra a jelenségekre, amelyek közrejátszanak a túlzott stressz kialakulásában. Mielőtt a kiégés mélyebb okait elemezhetnénk (amit később megteszünk ebben a könyvben), fel kell ismerned a saját tüneteidet. Ehhez az 1. gyakorlatban található ellenőrző lista lesz segítségére.

ÖNVIZSGÁLAT A KIÉGÉS TÜNETEIHEZ

Cél:

Kideríteni, hogy ki vagy-e égve, és ha igen, hogyan éled meg.

Idő + Gyakoriság:

Tíz perc; egyszeri alkalommal, majd ismétlés az utad végén (lásd a 35. gyakorlatot a 147. oldalon).

Útmutató:

Olvasd végig a listát, és jelöld meg, melyik pontja igaz rád.

- | | |
|--|---|
| <input type="radio"/> Általában teljesen kimerült vagyok. | <input type="radio"/> Egyre cinikusabb és kritikusabb vagyok magammal és másokkal szemben. |
| <input type="radio"/> Egyre növekszik a tennivalóim listája, sok sürgős dolog van rajta. | <input type="radio"/> Nehezen alszom el vagy rosszul alszom. |
| <input type="radio"/> Állandóan elfoglaltnak érzem magam, mégis gyengén teljesítek. | <input type="radio"/> Nehezen összpontosítok a feladataimra. |
| <input type="radio"/> Szorongok vagy enyhén pánikolok. | <input type="radio"/> Az élet csak teljesítendő feladatok halmaza, elvesztettem a céltudatomat. |
| <input type="radio"/> Rossz a munka és a magánélet egyensúlya, kevés idő jut a barátokra és a családra is. | <input type="radio"/> Mostanában túl sokat iszom vagy eszem (esetleg túl keveset eszem). |
| <input type="radio"/> Egyre ingerlékenyebb, egyre bosszúsabb és egyre mérgeesebb vagyok. | <input type="radio"/> Sokat aggódok a munka, az emberek, a jövő vagy a múlt miatt. |
| <input type="radio"/> Nagy nyomás nehezedik rám, hogy sikeres legyek. | <input type="radio"/> Emésztési probléma, fejfájás, krónikus fájdalom gyötör. |

TIPP

Az önvizsgálati ellenőrző lista kitöltésére tégy szabaddá 10 percet, és iktasd ki a zavaró tényezőket. Olvasd el figyelmesen a tüneteket, és tedd fel magadnak a kérdést: jelenleg így élek?

Vedd figyelembe, hogy ez nem egy mindenre kiterjedő lista vagy egy diagnosztikai teszt, csupán egy önismereti eszköz, amely segít megérteni, hogyan éled meg a kiégést. A könyv olvasása közben behatóbban tanulmányozod a kiégésedet és a kiutat abból az állapotból, amelybe kerültél.

Habár a kiégést munkahelyi jelenségként osztályozzák, maga az állapot nem korlátozódik a munkaidőre. Ennek számos oka van, többek között a munkahely és magánélet közti határok elmosódása. Számos ember esetében még csak nem is a munkában gyökerezik a stressz. De a lényeg nem is az, hogy mitől vagy stresszes, hanem az, hogy miként kezeled a stresszforrást.

Legtöbbször azért kezelik félre a stresszt, mert sosem tanulták meg, hogyan kell helyesen csinálni. Jelenleg nem oktatnak stresszkezelést az iskolában, és a helyes, egészséges

eljárások egyelőre nem épültek be a kultúránkba. Mindannyian megaloptjuk a saját túlélési stratégiánkat, és addig alkalmazzuk, amíg működik. Akkor érezzük magunkat kiegésznek, amikor ezek a stratégiák már nem hatékonyak a felgyülemlett stressz kezelésében.

A kiégés belső erőforrásaink kimerülését jelzi, amelyet a folyamatos krónikus stressz idéz elő. Ettől fáradtak, keserűek és örömtelenek vagyunk. Gyakran jellemzik mentális, érzelmi és testi kimerülésként, ami nagyon találó leírás, hiszen a folyamatos stressz gátolja a testi és szellemi rendszereink közti együttműködést, s ezzel legyengíti azok hatékonyságát.



A kiégés mögötti tudomány

Az idegrendszered felel a stressz-hatások kezeléséért. Amikor kiégsz, a rendszer működése akadályokba ütközik, a stressz benned marad, és életmóddá válik. A vegetatív idegrendszered egész pontosan kétféleképpen kezeli a stresszt: (1) paraszimpatikusan és (2) szimpatikusan. Egyszerre csak az egyik működhet. Egészséges esetben kiegészítik egymást, hogy te pihenhess, feltölthess és helyes döntéseket tudj hozni. Ezáltal egyensúlyban marad a pihenés és az aktivitás, így testi-lelki rendszereid is megfelelően működhetnek.

Már az ősidőkben kialakult a vegetatív idegrendszerünk, amely elengedhetetlen a túlélésünkhöz. A *paraszimpatikus idegrendszer* felel a pihenésért és a feltöltődésért. Ebben az állapotban ellazulsz és biztonságban érzed magad, hozzáférhető vagy önmagad és a neked fontos emberek számára. Az immun-, emésztő-, légző-, keringési, nyirok-, mellékvese- és egyéb rendszerek a testedben teszik a dolgukat, hogy segítsenek az öngyógyításban és a normális működésben. Az embernek ideje legnagyobb részében ebben az állapotban kellene lennie.

A *szimpatikus idegrendszer* ellenben a szervezet reakciója a túlélésért, és csak ideiglenesen kapcsolódik be, ha életveszélyben vagy, majd visszairányít a felépülési fázisba, ha elmúlt a veszély. Ez kiemelkedően hasznos és nélkülözhetetlen volt a fajfenntartásunkhoz a primitív időkben. Képzeld csak el, hogy barlanglakó ősember vagy, aki paraszimpatikus módban üzemel. Tisztában vagy a környezeteddel, de nem fordítasz rá kiemelt figyelmet. Ekkor előugrik a bokorból egy kardfogú tigris, a tested pedig szimpatikus módba kapcsol, mielőtt tudatosulna benned a veszély, és azonnal választ a három lehetőség közül: (1) harcolni, (2) menekülni vagy (3) lefagyni. Megküzdesz a tigrissel, elszaladsz, vagy játszod a tetszhalottat. Amint elmúlt a veszély, azaz távozott a tigris, és te még mindig élsz, a test visszaáll a felépülést segítő paraszimpatikus módba.

Az emberek ma is így vannak programozva biológiailag. Veszély esetén bekapcsol a szimpatikus idegrendszered, majd visszaállsz a paraszimpatikusra, ha elmúlt a fenyegetés. Modern társadalmunkban minden oldalról fenyegetve vagy, napjában többször. Legyen az a tíz e-mail, amely az elmúlt negyvenöt másodpercben érkezett, vagy a határidők tömkelege, vagy mások rengeteg igénye feléd: naponta kell elhárítanod a veszélyek sorozatát. És ellentétben az ősidők alkalmanként megjelenő kardfogú tigrisével,

ezek a veszélyek folyamatosan körülvesznek, és készek lecsapni rád. Azért, hogy készen állj mindenre, ami szembejöhet, a tested és elméd „túlélő mód”-ban marad.

A szimpatikus idegrendszered párhuzamosan dolgozik az agyad hüllőrészeivel. Ez a rész sokkal kevésbé fejlett, mint a logikus prefrontális kéreg, ezért minden beérkező modern kori fenyegetést is életveszélyesnek címkéz. A magasabb szinten működő agyterületed, a prefrontális kéreg tudja, hogy az imént kapott e-mail nem jelent számodra közvetlen életveszélyt. Mégis, az agyad hüllőrésze, főként az amigdala, gyorsabban reagál, és halálos fenyegetést jelez, és ennek megfelelő válaszra készíti a testedet és az elmédet.

A kiégés az az állapot, amikor a tested és az elméd folyamatos magas riasztásban működik, és örökké túlélési módban vagy. A folytonos éberség érzését a bekapcsolt szimpatikus idegrendszer okozza. A tested és az elméd elfelejtették, hogyan kell visszaállni paraszimpatikus módba, vagyis a felépülési állapotba. A testedet a legfőbb stresszhormon, a kortizol árasztja el, ami biztosítja, hogy éber maradj és sose pihenj. A pihenés halálos lenne a hüllőagyad szerint. A magas kortizolszint számos rövid távú probléma okozója, például az 1. gyakorlatban tárgyalt kiégésé (10. oldal), valamint hosszú távú kockázatot is jelent a szívbetegség, a 2-es típusú cu-

korbetegség, a testsúlyproblémák vagy a hormonegyensúly problémáinak kialakulásában, hogy csak néhányat mondjunk.

Modern „stressztigrisek”

Azt már tudod, hogy nem jó érzés folyamatosan stresszben lenni. Szánjunk egy pillanatot a te hétköznapi kardfogú tigriseid felismerésére, vagyis azokra a helyzetekre, amelyek felébresztik a túlélési stresszreakciódat. Gondold végig egy átlagos napodat, és keresd meg, mik azok a dolgok, amelyek megemelik a stresszszintedet. A közlekedés a munkahelyedre? Amikor besétálsz az irodába? Az értesítések a telefonodon? Mások elvárásai? Ez csak néhány példa a gyakori stressztigrisekre: a sajátjaid egyediek számodra. A 2. gyakorlatban felismerheted, mik a te kardfogú stressztigriseid, így elkezdheted enyhíteni a stresszreakciódat.

A STRESSZTIGRISEID

Cél:

A felismerés az első lépés a stressztigriseid kezelésében. Ez a gyakorlat segít felismerni, mik stresszelnek téged, és a tested hogyan reagál azokra.

Idő + Gyakoriság:

Tizenöt perc; adj hozzá később stressztigriseket, amint fejlődik a felismerésed.

Útmutató:

1. LÉPÉS: Gondolj egy átlagos napodra. Kezdd a reggeli felkeléssel, és veszed végig egészen az esti lefekvésig.

2. LÉPÉS: Mely helyzetek járnak stresszel? Mindegyik egy stressztigris a számodra.

3. LÉPÉS: Használd a következő listát a stresszes helyzetekről, jegyezd fel a sajátjaidat.

OTTHON:

Példa: Amikor reggel megszólal az ébresztőórád.

KÖZLEKEDÉS:

Példa: Ha nagy a forgalom, ami miatt (megint) elkésel.

MUNKÁBAN:

Példa: A főnök behív az irodájába.

BARÁTOK/CSALÁD/PARTNER:

Példa: Egy rég nem látott barát üzenetet ír, hogy menj át ma este meginni néhány pohár italt.

PÉNZÜGYI:

Példa: E-mailes fizetési emlékeztető a Diákhitel Központtól.

KÖZÖSSÉGI MÉDIA:

Példa: 40 üzenet, amelyre még nem válaszoltál.

EGYÉB:

Példa: Egyedül ülsz egy kávézóban, és töprengsz, mit kezdj az életeddel.

Most válaszd ki az egyik stressz-tigrisedet, és írd le, hogyan reagál rá a tested. Izzadni kezd a tenyered? Zerkatul a szíved? Göröcsöl a gyomrod? Ez néhány mód arra, ahogy a tested reagálhat a stresszre. Fontos felismerni a stressztigriseket, hogy lazítani tudj a szorításukon az életed körül. Ez a könyv alaposan részletezni fogja, hogyan oldd fel a szorításukat úgy, hogy a nyugalmi állapotod visszaálljon a paraszimpatikus módba, és könnyebben kezelhesd a stresszorokat.

Mától kezdve jegyezd fel, amikor megjelenik egy stressztigris. Ismerd fel, mi a stresszforrás, és hogyan figyelmeztet a tested. Amikor ebben az állapotban vagy, vegyél pár mély lélegzetet, hogy megnyugodj, és a magasabb szintű agyterületteddel sulykold a következőt: *biztonságban vagyok; nem halálos a fenyegetés; ez csak egy érzékelt fenyegetés; ez nem egy kardfogú tigris*. Ezzel összhangba hozod a testedet és az elmédet, így jobban megérted a stresszt, visszanyered a hatalmat az életed felett, és megkezdod a kiegészéből való felépülést.

A kiegész kultúrája

A kultúránk magasztal mindent, ami éberen tart. Nyomás alatt vagyunk, hogy annyit teljesítsünk és termeljünk, amennyit csak lehet. Üzenetek, amelyek folyamatos figyelmet igényelnek. Mindenki számára elérhetőnek lenni éjjel-nappal. Nem csoda, hogy szinte

mindenki kiégettnek érzi magát. A modern, digitalizált társadalom életstílus-a egyszerűen fenntarthatatlan. Lassan már úgy tűnik, nincs is kiút ebből. Meggyőzzük magunkat, hogy az élet és az üzlet így működik, beletörődünk a társadalmi elvárásoknak való megfelelésbe.

Ebben a rendelkezésre állási helyzetben a leállás azt jelentené, hogy felfal egy kardfogú tigris, ezért csak mész tovább, egyre keményebben küzdöd át magadat minden egyes napon, a kiegész nyomorító hatásai pedig csak gyűlnek. Egyre kevesebbet fogsz viszontlátni a befektetett munkádból, ami még mélyebbre taszít a negatív spirálban. Ez nem csak téged érint – ugyanez történik a kollégáiddal is, és tükröződik a pénzügyi beszámolóban. Mindenki tülekedik, elhárítja az azonnali halált, csúcspozotban él, hogy tartani tudja a tempót az órált világgal. Ismerős?

TIPP

Ha jobban azonosulsz a kulturális normákkal, mint saját magaddal, az hozzájárul a kiegészhez. Szerencsére ez fordítva is igaz: a kiegész leküzdése együtt jár az énkép visszanyerésével, önmagad és annak felismerésével, hogy hogyan akarsz élni.

Tudnod kell, hogy ha egy nagy méz-szárshéknak tűnik is a külvilág, a belsőd pedig omladozik, akkor is van választásod. Felismerheted, hogy nem jól működik a stresszkezelési módszered. Ha megtanulod a dolgokat új, fenntartható módon kezelni, sokkal magasabb szinten működhetsz, mint eddig. Képzeld el, milyen lehetne az élet, ha képes lennél annyira lelassítani, hogy időnként paraszimpatikus módba kapcsolj, a tested és az elméd pedig túlélési mód helyett végre a teljes élet érzését élhesse át. A társadalmi rendszer lehet romlott, de neked nem muszáj – és még csak el sem kell érned a mélypontot ahhoz, hogy ezt felismerd.

Állj meg, mielőtt megállítanak

Mivel jelenleg a kiégés a társadalmilag elfogadott norma, erős a mindenáron való haladás iránti inger. Teljesen emberi dolog ignorálni a változással járó fájdalmat, amíg a fájdalom nem lesz túl erős ahhoz, hogy elfordítsd a fejed. Az emberek általában csak akkor változnak, ha rá vannak kényszerítve. Biztosíthatlak, hogy a kiégéssel járó mélypont fájdalmasabb, mint amennyi bátorság kell ahhoz, hogy még ma változtatni kezdj az életeden. Ha vársz, a kiégés képtelenné tehet a normális működésre, az eddig ismert élet pedig hirtelen megváltozik.

A kiégés jellemzően kétféleképpen kényszeríthet megállásra: (1) a tünetek olyan erősek lesznek, hogy mentálisan, érzelmileg és fizikailag a végletekig kimerülsz, és az ágyból sem tudsz kikelni, és/vagy (2) súlyos testi sérülést szenvedsz el a kiégés hatására. Ismertebb példa ez utóbbira Arianna Huffington balesete, aki kialvatlanság és túlhajszoltság miatt elájult, majd vértócsában ébredt törött arccsonttal. Túlságosan elterjedt dolog a kiégés tüneteinek ignorálása, de ha odafigyelsz a testedre és az elmédre, megmenekülsz a kiégés előrehaladott szakaszának ilyen katasztrofális következményeitől.

Az az érzés, hogy bennragadtál a mókuserékben vagy a taposómalomban, teljesen reményvesztetté tehet. Jó hír, hogy odafigyeléssel és folyamatos gyakorlással változtatni tudsz a dolgokon. Amint megváltoztattod a belső folyamataidat, ellenállóbá válsz azzal szemben, ami körülötted folyik. Most még túlélési módban van az idegrendszered, de a jóllét nem állhat pusztán túlélésből! Vissza kell találnod magadhoz a bénító stressz korlátain túl, hogy igazán élhess. Próbáld meg a 3. gyakorlatot, és kezd el viszszaszerezni önmagad.