

## Gesztelyi Tamás: A karrierépítés mentálhigiénés megközelítése

Az „Út a sikeres karrierhez” című előadássorozat harmadik előadója Gesztelyi Tamás mentálhigiénés szakember, szupervizor volt, aki több mint 20 éve egészségmegőrzéssel és prevencióval foglalkozik, kortárssegítő fiatalok bevonásával. 10 éve pedig a segítő szakemberek képzésében és szupervíziójában dolgozik.

Az előadó először is azt a kérdést tette fel, hogy vajon kinek mit jelent a karrier. Hatalom? Pénz? Önmegvalósítás? Szakmaiság? Siker? Tudás? Esetleg valami egyéb? A felsoroltakat egy kör-diagrammban elhelyezve, láthatóvá válik ezek aránya, ami tükrözi, milyen egyéni elképzeléseink vannak a karierről, és annak eléréséről.

Az egészséges és boldog élet valószínűleg mindenkinek célja, ebben pedig nagyban segít a megfelelő önismeret, amely „élethosszig tart”. Az egészséges életvezetéssel kapcsolatban megtudtuk, hogy ez nem más, mint az a sajátos, ránk jellemző tevékenység, ahogyan a munkákat végezzük, és a mindennapjainkat éljük. A hatékony életvezetés célja, hogy az ember elégedett legyen a saját életével, azt kiegyensúlyozottnak és tartalmasnak élje meg. Ezután az önismeretről és a Johari-ablacról esett szó, majd a résztvevők egy izgalmas területet tesztelhetek: vajon milyen a testképük önmagukról. Az önismeretnek ugyanis két területe van: az énkép és a testkép, az önbizalmunkat és az önismeretünket pedig igencsak meghatározza az utóbbi.

A következő lépésben a kreativitásunkat próbálhattuk ki, majd megtudtuk, miért fontos az új élethelyzetekben, akár munkába álláskor az alkalmazkodó-készség, hogy rugalmasan magunkévá tudjuk tenni a közösség értékeit.

Ezután a Burnout-ról, a kiégés jelenségéről hallottunk. Ez akkor fordul elő, amikor folyamatosan lelkiileg megterheltek vagyunk. Ekkor jönnek elő a negatív attitűdök és érzések. A kiégés folyamatának több szakasza van: az elsőben, a munka kezdetekor reményteliek vagyunk, fejest ugunk a munkába, majd a szakmai kudarcot a sajátunknak éljük meg. A második szakaszra a munka szeretete a jellemző, a realizmus, amely azonban egy természetes „elhasználódáshoz” vezet. A harmadik a frusztráció, a kiábrándulás, a negyedik az apátia, az érdektelenség – itt már kétsége vonjuk a saját tudásunkat és a hivatásunk értelmét. Az ötödikben pszichoszomatikus reakcióink vannak, a szakmai munka sematikussá válik, és a feszültséget oldani próbáljuk valamivel. Freudemberger (1974) elmélete szerint a folyamat 12 szakaszra osztható: a bizonyítani akarásra, a fokozott erőfeszítésre (nem tudjuk ledelegálni a feladatot), a személyes igények elhanyagolására, az igények és konfliktusok elfojtására, az értékrend átalakulására (a munka fontos, a család idegesít), a problémák eltagadására, a visszahúzódsra, a magatartásváltozásra, az elszemélytelenedésre, majd ezután jön a belső üresség érzése, a depresszió, végül a teljes kiégettség és kimerültség. Az utolsóban már a testi és lelki tünetek együtt jelennek meg, és az állapot életveszélyes is lehet, az illető kórházi kezelést igényel.

A munkánk során több kisebb kiégést is megélünk, melyekből könnyedén kijövünk. Christina Maslach kiégés-tesztjét is megismerhettük, mely három területet érint: az érzelmi kimerültséget, az elszemélytelenedést és a teljesítmény csökkenését.

A kiégés okai a következő pontokban határozhatóak meg: a pozitív munkakörnyezet hiánya, a rutin- vagy egyhangú munka, a túlmunka a munkaerőhiány következtében, a költségvetési megszorítások és az anyag-, illetve eszközhiány, az önálló kompetenciakör meghatározásának és az előmenetelnek a hiánya, a munkakör ellátásához elégtelen vagy túl magas képzettség, a megbecsülés hiánya a vezetők részéről, az érzelmi túlterheltség és az alacsony bér.

A kiégéssel kapcsolatban meg kell említeni a rezilienciát, a rugalmasság és megküzdés képességét. A kihívásokhoz való pozitív alkalmazkodás képességét jelenti, a stresszel szembeni megküzdő kapacitásnak is hívják. „A reziliens személy egy magasabb szintre lép a megoldási stratégiáiban, és saját fejlődésére fordítja azt, ami mást összetör.” – hangzott az idézet dr. Nemes Évától.

Végül megismerhettük a reziliencia faktorait, megtudtuk, hogy a megküzdésben igen fontos szerepe van az önbizalomnak: szeretnünk kell önmagunkat, és fontos a határaink kijelölése és megtartása. Nem szabad elfelejteni „gondozni” a reménységet: higgyük, hogy mindig lesz valahogy, és az a valahogy utána jobb lesz! Ha problémákkal állunk szemben, akkor pedig két út vezet tovább: a szupervíziós folyamat segít feldolgozni a szakmai elakadásokat és nehézségeket, míg a terápia a magánéletünk lelki krízishelyzeteiben hasznos.

Útravalónak kérdéseket kaptak a hivatással kapcsolatban az előadáson résztvevők:

1. Mi hozott erre a pályára?
2. Mi tart itt engem?
3. Mi fáraszt el?
4. Mi ad kedvet, energiát a munkavégzéshez?
5. Mi a legnehezebb a munkámban?
6. Mi a legkönnyebb a munkámban?
7. Mit teszek egészségemért, saját magamért?
8. Hogyan gondozom magamban a reménységet?
9. Milyen problémákat cipelek magammal?
10. Mi a hobbim? Van rá időm?
11. Helyemen vagyok-e a világban?

Pogány Emese