



MAGYAR ORVOSI KAMARA
FOGORVOSOK TERÜLETI SZERVEZETE

**Prof. Dr. Bagdy
Emőke**

A KIÉGÉS, MEGELŐZÉSE ÉS AZ EGÉSZSÉG

Budapest, 2023. május 12.



ORVOSI HIVATÁS

Orvosnak lenni **nemcsak**

- Foglalkozás

- Szakma

- Mesterség

hanem

- Hivatás: szolgálat, elhívás, küldetés

- Pálya: az életút egészébe ágyazódó irány



MI A KIÉGÉS?

A WHO ICD-11-es kiadása szerint (2019):

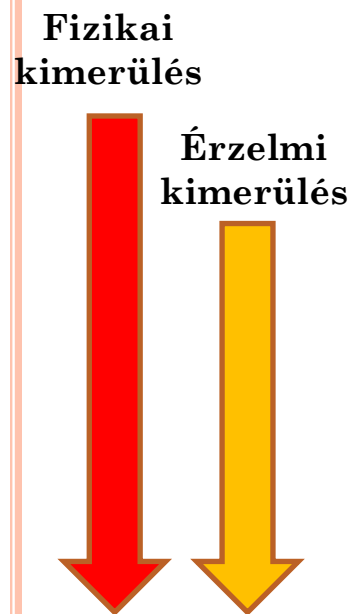
A kiégés a nem jól kezelt krónikus munkahelyi distressz által létrejövő szindróma, melynek három dimenziója van:

1. Energiátlanság és kimerülés
2. Érzelmi eltávolodás a munkától, negatív érzések és cinizmus, elszemélytelenedés (deperszonalizáció)
3. Csökkenő teljesítmény színvonal



A KIÉGÉS STÁDIUMAI:

A KIÉGÉSI SPIRÁL



1. **Lelkesedés:** a munkahelyi stressz megtapasztalása, s ha nincs segítség, a kiégés megindulása
2. **Stagnálás:** egyes napok nehezebbek, a munka ránó a magánéletre, megjelennek a stressztünetek
3. **Krónikus stressz állapota:** kudarc és tehetetlenség érzés, kilátástalanság, alkalmatlanság és elégedetlenség érzés
4. **Apátia és kiégés:** beletörődés, kétségbeesés és kiábrándulás, rezignáció és közömbösség, érzelmi kimerülés, elszemélytelenedés és teljesítmény-romlás
5. **Krónikus kiégés:** krónikus szomorúság, mentális fáradtság, fizikai kimerültség, depresszió

EGYRE GYORSABB A KIÉGÉS

- A ma 60 évesek a 40 éveikben, csak az életközépen jutottak el a kiégéshez
- A ma 40 évesek már a 30-as éveikben kiégésre panaszkodtak
- A ma 20-onévesek pár hónap munkaviszony után már sokszor alul motiváltak és felállnak

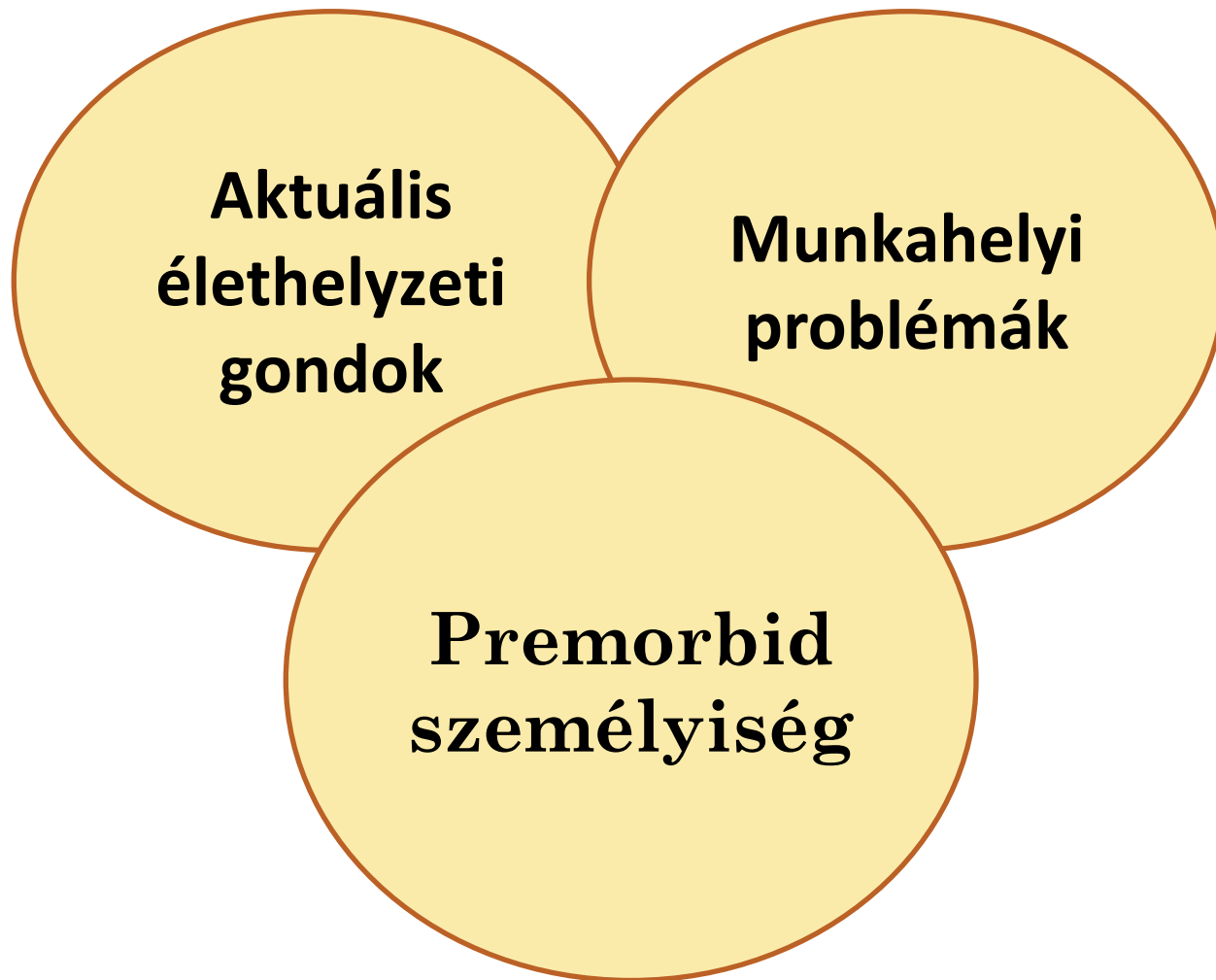


AZ ORVOSI KIÉGÉS ELSŐDLEGES OKAI

- Feszés munkatempó
- Rekreáció hiánya
- Infrastruktúra hiánya
- Kompetencia nélküli extra feladatok
(adminisztráció, nővéri feladatok, pszichológusi feladatok)
- Hatalmas felelősség
- Kiégéshez vezető kezeletlen stressz



A KIÉGÉS HÁTTERE



A KIÉGÉS OKAKÉNT MASLACH EREDETILEG 6 OKOT SOROLT FEL

Munkatuler-
helés

Az
asszertivitás
sérülése

Jutalmak
elmaradása

Közösség
szétesése

Méltányos-
ság hiánya

Értékkülönbség a
munkavállaló és a
munkáltató között

Pedig rég
tudjuk
(Berkman és
mtsai, 1979),
**hogy a
szociális
kapcsolatok
gazdasági
helyzettől,
dohányzástól,
alkoholfogyasz-
tástól
FÜGGETLEÜL
is megnövelik
az élettartamot**

Jeffrey és Janis, 2020

1. TÚLMUNKA:

- Az **USA-ban** átlag 50 órás a szakorvosi munkahét, és 80 órás a rezidensi munkahét (24 órás ügyelettel)
- **Európában és Magyarországon** hasonlóak a számok: szakorvosok heti 60, rezidensek még több órát dolgoznak
- A nem orvosi (kiegészítő adminisztratív tevékenység) több, mint a betegellátás (nagyjából 2x annyi)
- 61%- nincs ideje kipihenni a munkát
- Átlag orvos 10 óra alatt 4 ezer egérkattintást végez
- 30% nem tud étkezni munkaidő alatt
- A legtöbb orvos a világon nem ajánlaná senkinek az orvosi pályát



2. ASSZERTIVITÁS HIÁNYA

- 72%-a az orvosoknak **nem tud nemet mondani** segítség kérésre vagy főnöki utasításra
- 55% képtelen szünetet tartani, amíg beteg vagy feladat vár rá
- 25 % nem tud az irányelvek/szakmai szabályok szerint dolgozni, annyira nagy nyomás alatt van



3. A JUTALOM ELMARADÁSA

- **Jutalom vagy elismerés** lehet bármi: nemcsak anyagiak, **de jó szó, elismerés, és belső, intrinzik jutalom is**
- Ennek ellenére az orvosok 55%-a úgy érzi, egy taposó malomban van (igás ló)
- 46% elégedetlen a munkahelyi és társadalmi elismeréssel



4. A KÖZÖSSÉG, KOLLEGIALITÁS (HIÁNYA)

- A kezelő team nélkülözhetetlen az egészségügyben
- Az orvosok 66%-a szerint a jó kollegiális kapcsolatok a mentális jóllétük kulcsa
- 88% örömmel besegít a kollégájának (pl. helyettesítéssel)



5. MÉLTÁNYOSSÁG/TISZTESSÉG, KORREKTSÉG

- 37%-a az orvosoknak képtelen a munka-magánélet egyensúlyát kialakítani
- 54% szerint nem egyforma a munkaterhelés az intézményekben (és ezt vezetési hibának is tartják, de merik felvállalni)
- 20% szégyelli, ha hibázik, tart a retorzióktól (a megszégyenítő versus nem ítélkező kultúra között még hatalmas a szakadék)



FAIRNESS



6. ÉRDEKELLENTEK

- A személy és a munkáltató (tulajdonos) közötti érdekellentét erőteljes morális konfliktushoz vezet
- Az orvosok 40%-a illúzió veszített az egészségügyben (háttérben az időnyomást, forráshiányt, és a túlterhelést említik)
- 20%-át találják a munkájuknak értelmes szakmai feladatnak (80%-át adminisztratív vagy képesítés alattinak)



7. MASLACH SZEMPONTJAI BŐVÜLTEK: MODOR ÉS UDVARIASSÁG A MUNKAHELYEN

- Bullying és megszegényítés sajnos előfordul az egészségügyben is
- 35%-a az orvosoknak tanúja volt a nem megfelelő hangnemű interakciónak (pl. főnök és beosztott és kollégák között)
- 36%-uk személyesen átélt ilyen verbális agressziót



MIÉRT NEM KÉR SEGÍTSÉGET AZ ORVOS?

1. Nem akarja tudomásul venni az állapotát, nem látja be a rászorultságát.
2. Félt, hogy kiderül az állapota (EESZT, USA-ban EMR) , és **nem hosszabbítják meg az eü alkalmasságát**, nem lesz működési engedélye.
3. 70%-a az orvosoknak betegen is munkába megy, mert az a hite, hogy „szupernek kell lennie”, „nélkülözhetetlen”, és egyébként is „**a kemény munka és az önkizsákmányolás**” jelenti a **megfelelőséget**
4. Ha nem így járnak el, akkor **43%-uknak büntudata van**



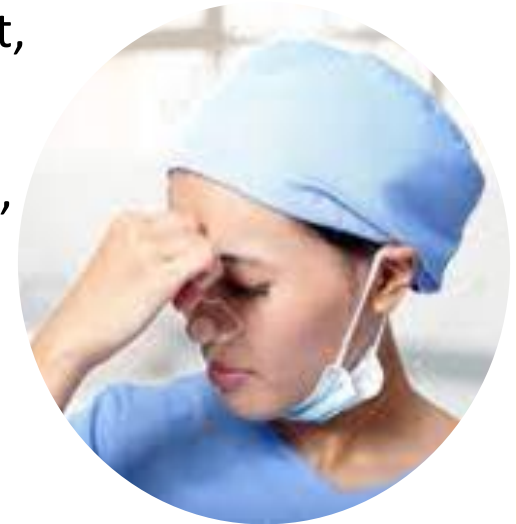
MELYIK ORVOSI SZAKMA A LEGVESZÉLYEZTETETTEBB?

1. Első helyen áll az **urológia** (átlag 54%-os kiégéssel)
2. **Neurológia** (50%)
3. **Nefrológia** (49%)
4.
5.
15. **Sürgősségi betegellátás** (44%)
16. **Aneszteziológia** (41%)
17. **Ált. sebészet** (35%)
18. **Pszichiátria** (35%)
19. **Ortopédia** (34 %) a legkevésbé okoz kiégést 😊



AZ ORVOSNŐK TESTI-LELKI BETEGSÉGE MAGYARORSZÁGON

- Orvosnők 2 csoportját vették össze (24-43 és 44-76 éveseket) (N=408)
- **a fiatal orvosnők:**
 - nagyobb arányban látnak el ügyeleti és éjszakai munkát,
 - kevesebb szabadidővel és szabadsággal rendelkeznek,
 - kevésbé elégedettek a munkájukkal, a munkahelyükkel,
 - Kevésbé elégedettek a kollegiális támogatással
 - Kevésbé elégedettek a munkájuk anyagi elismerésével.
 - magasabb a kiégés,
 - Magasabb az emocionális kimerülés
 - Magasabb a teljesítménycsökkenés,
 - összefüggésben a magasabb depressziópontszámokkal
 - és az öngyilkossági gondolatok nagyobb arányával.



HOGY VANNAK A MEDIKÁK ÉS A MEDIKUSOK?

- Nemzetközi, metaanalízisen alapuló szisztematikus áttekintés állapította meg, hogy az orvostanhallgatók **27,2%-a** **manifeszt depressziós** és **11,1%-ának** van **öngyilkossági fantáziája**
- Nemzetközi viszonylatban a kiégés **50%-os (!!)**
- Magyar vizsgálat szerint a kiégés **25-56%-os (!!)**

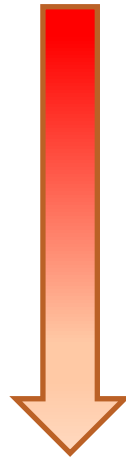


Rotenstein et al, 2016, JAMA
Dinyányé és Pusztai, 2016)



AZ EGÉSZSÉGÜGYI KIÉGÉS KÖVETKEZMÉNYEI

- **Az orvosok jólléte az egészségügyi szolgáltatás minőségének legerősebb indikátora (!!)**
- **A kiégett orvos kevésbé empátias, negatívan hat a kollégáira és az intézetre is**
- **Gyakrabban követ el műhibákat, figyelmetlenséget**



Éppen ezért Londonban egy nemzetközi társaság alakult **Medical Protection Society** néven, amely immár 300.000 tagot számlál és az orvosi kiégés gyógyításán fáradozik világszerte.



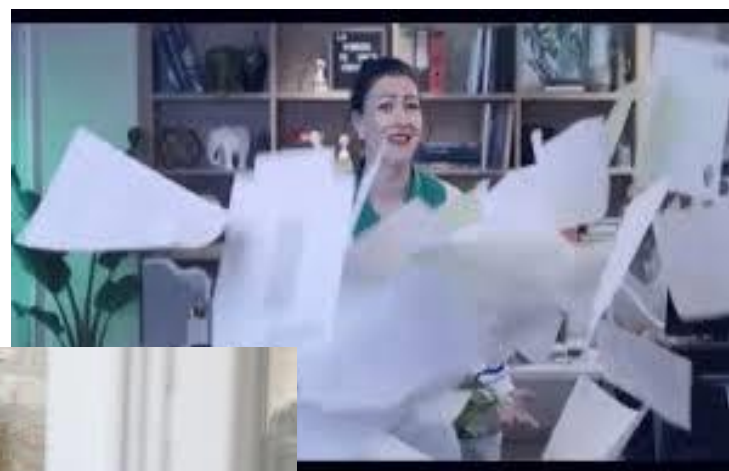
KONZUM KULTÚRÁBAN ÉLÜNK

Mások eredményeire
való irígység, versengő
pozíció és szembekerülés
mások sikerével, a
tudásnak mint kincsnek
rejtegetése



MUNKA, MINT KLÍMA KATASZTRÓFA

- Akinek **nincs FELSŐBB ÉRTÉK-KERETE, ELHÍVÁSA**, nem is érti, miért jó a munka.
- **Nem tudja, hogy a hivatás hatalmas mentálhigiénés erő**: struktúrát is ad, gyógyíthat is
- Akit „csak” drogként szippantott be a munka, kiéghet



HA A MUNKA TÖBB: HA HIVATÁS, HA ELHÍVÁS, HA ÖNMAGADON TÚLMUTATÓ:

- Akkor mentálhigiénés hatása jó,
 - A személyiség érték –kerete,
 - Az értelmes élet egyik fontos célja,
- JÓ STRESSZ FORRÁSA**



A JÓ STRESSZ ÉS HATÁSA

A jó stressz (eustressz): örömélményt vált ki

1. Az agyi örömközpont ingerlést kap
2. Immunrendszer stimulációt kap
3. Örömhormon termelés fokozódik



AZ ÖRÖM LÉTREHOZÁSÁHOZ FÁRADOZUNK EGÉSZ ÉLETÜNKBEN

- Mivel egyre több kell, egyre többet dolgozunk, egyre többet fogyasztunk, ...és ez ördögi kör



- Így egyre kevesebb az időnk az örömsre, a vitalitás generátorokra



JÓ MUNKAHELYI STRESSZOROK

- “Szükség van rám”
érzése
- Célok
- Kihívások
- Csapat, közösség



A JÓ STRESSZEL TOVÁBB ÉLSZ!

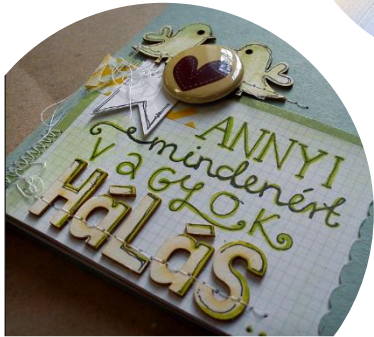


- Barbara Fredrickson:
kivédi a jó stressz a
rosszat, de **csak 3X annnyi
jó stressz = 1 distressz**
- **Öröm:** rövid felvillanás,
mert beindul a **hedonikus
alkalmazkodás** (egyre
több kell ugyanahhoz a
szinthez)



HOGYAN ÉLJÜK MEG A JÓLLÉTET?

CAN YOU FORGIVE ME



**Boldogságfokozó gyakorlatokkal
(Sonja Ljubomirsky)- **vitalitás
generátorokkal****

(O'Connor, Seymour)

1. A hála kifejezése
2. Az optimizmus gyakorlása
3. A jó cselekedetek gyakorlása
jótékonyság, adni tudás,
altruizmus, kedvesség, empátia
4. Kapcsolatok ápolása, szeretet,
ölelés, érintés,
5. Megbocsátás
6. Relaxáció, imagináció, meditáció
7. Tegyél úgy, mint a boldog emberek:
mosoly, nevetés, derű, humor.

SZERVEZETI SZINTŰ KIÉGÉS-KEZELÉS

- Büszkeség ösztönzése
- Értékek és célok megvitatása
- Elért eredmények dicsérete
- Egyéni szükségletek és tehetségek azonosítása
- Mentorálás, szupervízió, esetmegbeszélő csoport, Bálint csoport
- Coaching



Igazoltan hatékony kiégés megelőzési és gyógyítási stratégiák 80 % - os hatékonyság

Munkához való hozzáállás módosítása: részmunkaidő, oktatásban, kutatásban- való részvétel

A leépült személyes kapcsolatok visszaépítése

Öngondoskodás (aktivitás, mozgás, sport, étkezés, pihenés örömforrások keresése)

Életfilozófia szintű változtatás. Célok, új értékek megtalálása, transzperszonális értékek.

Aktív vallási-, vagy spirituális gyakorlatok

KÖSZÖNÖM MEGTISZTELŐ FIGYELMÜKET!

