

Perdegimas:
asmenybės ar
organizacijos ID?



PERDEGIMAS - fizinio, emocinio ir psichinio išsekimo būseną, simptomų visumą, kurią sukelia ilgalaikis darbas emociškai reikliomis sąlygomis.

PERDEGIMAS yra lėtinio streso, kuris nebuvo ilgą laiką sprendžiamas, rezultatas.

PERDEGIMO SINDROMO SIMPTOMAI

FIZINIS IR EMOCINIS IŠSEKIMAS

- **Motyvacijos stoka**
- **Nuovargis, energijos stoka**
- **Beviltiškumo jausmas**
- Dirglumas
- Nemiga
- Atminties problemos
- Nervingumas
- Galvos skausmas
- Raumenų spazmai, skausmas
- Dirglumas
- Apetito pokyčiai
- Sunkumai susikaupti
- Dažnesnės ligos

DEPERSONALIZACIJA

- Išaugęs atstumas santykiuose
- Neigiamas požiūris
- Pernelyg dažnas **sarkazmas**
- **Kritiškumas**
- Izoliacija
- Apatija
- Nekantrumas
- Jaučiasi persekiojamas
- Nusivylimas darbu
- Baimė dirbti

MAŽĖJANTIS EFEKTYVUMAS

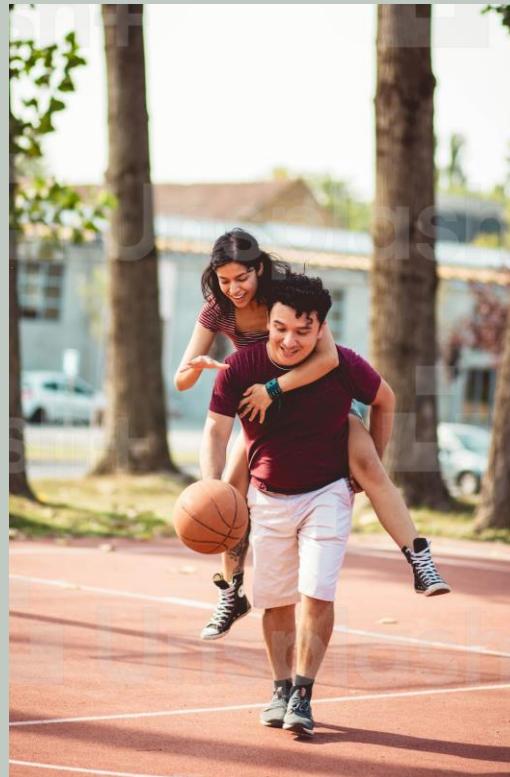
- Darbų, pareigų neatlikimas
- Vengimas
- Terminų praleidimas
- Įprastas skundimasis
- Darbo tikslų nevykdymas

Bendrinės rekomendacijos: 888

8 val. darbui



8 val. poilsiui



8 val. miegui





RIZIKOS GRUPĖS
(būdai išvengti akistatos su savo
pažeidžiamumu)



EMPATIŠKIEJI ŠIRDUKAI – gelbėtojai

-galiu būti laimingas, tik kai laimingi tie, kurie šalia-

- Didelis rūpestis kitais, pamiršta išsiempatinti.
- Perdega, nes kitų poreikiai jiems svarbesni, negu jų pačių.
- Gali būti būdingas, emocinio atlygio laukimas.

EMPATIŠKIEJI ŠIRDUKAI - augimo kryptys

- Atpažinti savyje gelbėtoją- auką ir budelį. Išėiti iš šių rolių.
- Pradėti rūpintis savimi ir savo poreikiais.
- Išmokti imti ir gauti.
- Susitaikyti su asmeninėmis ribomis, atsisakyti visagalybės iliuzijos.





IŠŠŪKIŲ IR PASIEKIMŲ ŽVAIGŽDĖS

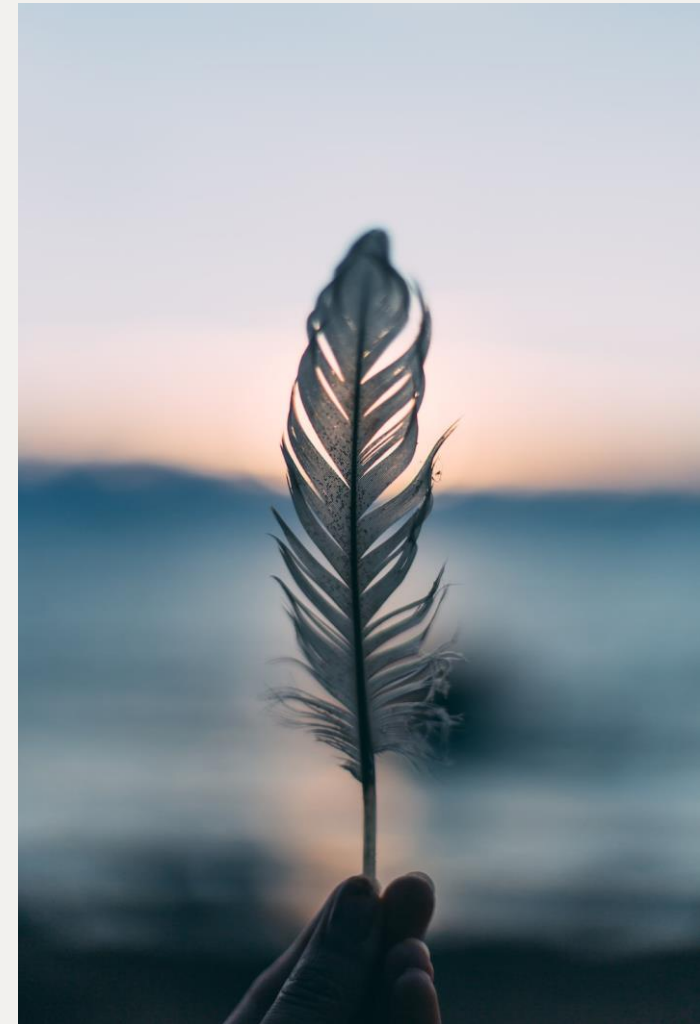
(herojai, laimėtojai, perfekcionistai)

-galiu būti laimingas, kai rodau ypatingus rezultatus, būsiu mylimas už rezultatus-

- Būdingas rezultatų siekimas bet kokia kaina.
- Pripažinimo, galios, alkis. Ignoruojamas meilės, artumo, intymumo poreikis, problemos, konfliktai šiose srityse.
- Empatijos sau ir kitiems stoka.

Siekėjų **augimo kryptys**

- Judėti nuo „human doing“ link „human being“. Leisti laisvalaikį be „KPI“ (nematuoti žingsnių, valandų, atstumų, darbų ir t.t.).
- IŠMOKTI TIESIOG BŪTI ČIA IR DABAR, džiaugtis ne rezultatu, o procesu.
- Jausti, matyti skirtumus tarp norų, tikslų ir realybės, vidinių resursų.
- **Stiprinti empatiją sau ir kitiems**, skirti daugiau dėmesio SANTYKIAMS.





PASKENDĘ RUTINOJE

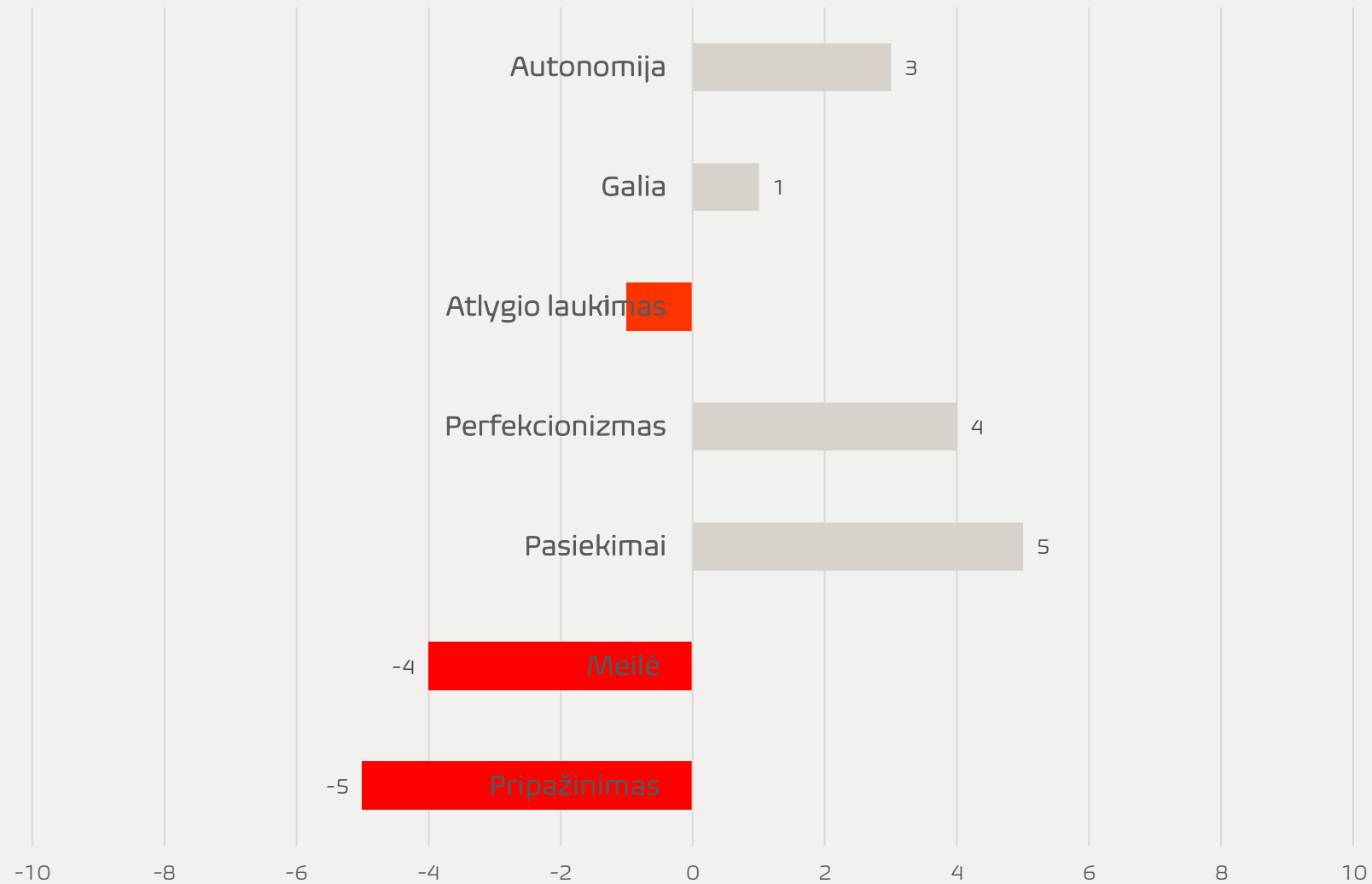
- Užgęsta neįkaitę (bet ne perdega).
- Negauna reikiamų stimulų. **Ar tikrai dirba savo vietoje?**
- Nerealizuoja savo gebėjimų ir talentų
Nusigręžę nuo savo savasties ir autentiškumo.

Augimo kryptys neįkaistantiems

- Išdrįsti išlįsti iš kokono.
- Prisiminti savo stipriąsias puses. IŠSKLEISTI SAVO AUTENTIŠKUMĄ.
- Peržiūrėti visas patirtis, kurios įkvėpė, kėlė smalsumą, norą pažinti ir t.t.
- Veikti, ne tik būti.



Vertybių ir pažeidžiamumo diagnostika



6 PERDEGIMĄ PALAIKANČIOS STRATEGIJOS

MANTRA- daryti
daugiau su mažiau

KONTROLIUOTI,
NESUTEIKTI
AUTONOMIJOS
SPRENDIMUOSE

PAMIRŠTI
TEISINGUMO
PRINCIPĄ



APDOVANOTI TALENTUS,
BET NE PASTANGAS

PALAIKANČIO, AUGINANČIO
GRĮŽTAMOJOJ RYŠIO STOKA

NEPAISYTI SKIRTINGŲ
VERTYBIŲ

PS PREVENCIJA

- SKATINTI DARBUOTOJŲ SĄMONINGUMĄ
- ATPAŽINTI, PRIIMTI IR GERBTI ŽMONIŲ
PAŽEIDŽIAMUMĄ IR RIBAS
- STIPRINTI EMOCINIO INTELEKTO
KOMPETENCIJAS IR EMOCINĮ ATSPARUMĄ



**PAGALBOS
PRIEMONĖS PS
EIGOJE**

1. Profesinių įsipareigojimų didėjimas	<ul style="list-style-type: none"> - viršvalandžių gausėjimas - atsisakymas ilsėtis ir atgauti jėgas - darbo pervertinimas gyvenime 		Krūvio peržiūra su vadovu, poilsis, vertybių peržiūra, lavyba
2. Profesinių įsipareigojimų mažėjimas	<ul style="list-style-type: none"> - išsekimas - jausmas, kad esi išnaudojamas, dėkingumo stokos jausmas, darbas prisiverčiant) - bendravimo su kitais žmonėmis mažėjimas 		
3. Emocinės pusiausvyros sutrikimas	<ul style="list-style-type: none"> - irzlumo, kantrybės trūkumo didėjimas - kartėlis - savęs kaltinimas -buvusių svarbių gyvenimo tikslų atsisakymas 		+ Psichologas, psichoterapeutas
4. Kognityvinių gebėjimų silpnėjimas	<ul style="list-style-type: none"> - demotyvacija - lankstumo mažėjimas - gebėjimo organizuoti darbą ir mąstyti silpnėjimas - priešiškas nusistatymas pokyčiams, minimali veikla 		
5. Somatizacija	<ul style="list-style-type: none"> - įtampa, skausmai, miego sutrikimas -širdies/ kraujotakos ir virškinimo problemos - imuninės sistemos silpnėjimas - negebėjimas atsipalaiduoti, piktnaudžiavimas alkoholiu arba narkotikais 		+ Medicininė šeimos gydytojo, psichiatro priežiūra
6. Medicininė diagnozė - depresija	<ul style="list-style-type: none"> - tuštumos pojūtis, visiškai išsemti ištekliai - dažnai pasireiškiantys depresijos požymiai 		



SUSISIEKIME!

Giedrė Plukienė

Emocininio intelekto trenerė, elgsenos tyrimų
konsultantė ir moderatorė

Tel.: +37060804981

El.paštas: giedre@patyrimuslenis.lt