

EFOP-1.9.8-17-2017-00007 **Motiváció ápolók és ápoltak számára** – fókuszban a stressz –

Felgyorsult világunkban a stressz vált az egyik leggyakoribb népbetegséggé. Napjainkban talán nincs is olyan munkahely hazánkban, ahol ne kellene nap mint nap azzal szembesülni, hogy az alkalmazottak demotiváltak, feszültek, vagy fáradtak. Szerencsés helyzet, ha ez az állapot, mind az egyén, mind egy munkahely életszakaszában csupán rövid idejű, vagy támogatással kezelhető helyzetet eredményez. Azonban legtöbbször ez nincs így.

A kritikus helyzetek fokozódása – azaz a fásultság, a stressz tartós jelenléte, vagy ezek kezelésében a kollégák számára adható támogatás, vagy támasz hiánya – különösen igaz a segítő szektorban. Holott az egészségügyi-, vagy szociális ellátó ágazatban a munkatársak testi-, lelki-, és szellemi jólléte nélkülözhetetlen alap. Bárhol bomlik meg a rendszer egyensúlya, az azonnali veszteséget eredményez, mely megmutatkozhat a szolgáltatás minőségének romlásában, az ellátottak jóllétének deficitjében, vagy akár a költséghatékony működés terén.

Mindennapjainkban azonban elkerülhetetlen a stressz. Hiszen a szervezetre ért hatások – lehet az öröm, vagy bánat, ijedség, vagy fájdalom – az életben sokféle szerepben, vagy élettérben jelen vannak, folyamatosan hatnak ránk. Ezek között van ártó-, illetve védő faktor egyaránt. Bár tudjuk, hogy a külső hatásokra a szervezet által adott válaszok logikus biokémiai reakciókon alapulnak, mégis gyakran ezek a folyamatok – különösen ha tartósan fennállnak – gyengíti az immunrendszert, depressziót, magasvérnyomást, keringési elégtelenségeket eredményezhetnek, ezáltal akadályozzák az egyén teljesítőképességét, motiváltságát, akár társadalmi integritását is.

A szakmai műhelymunka „Motiváció ápolók és ápoltak számára” alfejezet keretében ezt a komplex problémakört járjuk körbe, a téma kiélezettségét ellensúlyozva megfelelően nyitott és bizalomteli tréning-léggömböt teremtve. Hiszünk benne, hogy a kellően motivált szakdolgozó sikeresen segítheti az ellátottak mindennapi nehézségekkel való megküzdését, az intézményi környezet ellenére számukra a személyes életcél megteremtését.

A program célja, hogy fejlődjön a résztvevők stresszkompetenciája, azáltal, hogy képessé válnak felismerni a különböző stressz szituációkat, beazonosítani a stressz tüneteket, megismerik a megfelelő stresszkezelő attitűdöt.

Tematikusan a stressz mechanizmusának megismerésétől indulva, sor kerül a személyes stresszorok beazonosítására, azoknak a problémás életterületeknek a tudatosítására – személyes-; kapcsolati-; munkahelyi-; vagy pénzügyi faktorok – melyek leginkább megoldásigényesek, amelyekkel a legaktívabban kell foglalkozniuk. A kategorizációs és prioritizációs modell segítségével mindenki rendszerezheti és meghatározhatja az első 3, számára legfontosabb beavatkozási területet.

A hatékony stresszkezelési módszerek során a tematikában helyet kap a reziliencia, azaz az egyéni megküzdési technikák minősége. Mivel a stresszkezelésben a tudatosság és megfelelő önismeret kiemelt jelentőségű, így fontos tudni, milyen tulajdonságokkal, jellemzőkkel rendelkezik az egyén, mi az ami leginkább alkalmassá teszi őt a nehézségekkel szembeni megküzdésre.

A tudatos cselekvés blokkban pedig néhány feszültség csökkentésre alkalmas módszert ajánlunk, melyben a légzéstechnika, a reflexpont stimulálás, a koncentráció fejlesztés egyaránt teret kap.

A képzést követően az ellátásban közreműködő szakemberek ezen ismeretek birtokában már a stressz korai szakaszában felismerhetik a hajlamosító tényezőket, észreveszik az apróbb figyelemfelkeltő jeleket önmagukon, munkatársaikon, gondozottjaikon egyaránt. Reményeink szerint ezáltal mind a munka-, mind a magánélet területén egyfajta kiegyensúlyozottabb, feszültségmentesebb életminőség és szakmai tevékenység-hatékonyság eredményeződhet.



Poczok Irén
Commercial Training Manager