



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA JAVNO UPRAVO



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD
HALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

inovativen.si
Skupaj oblikujemo rešitve



ZBORNICA ZDRAVSTVENE IN BABIŠKE NEGE SLOVENIJE -
ZVEZA STROKOVNIH DRUŠTEV MEDICINSKIH SESTER,
BABIC IN ZDRAVSTVENIH TEHNIKOV SLOVENIJE

nastja mulej



IZČRPANOST ZARADI SOČUTJA

SANDRA NAKA



POZITIVNA
PSIHOLOGIJA
ZA BOLJŠE ŽIVLJENJE



DELOVNO OKOLJE

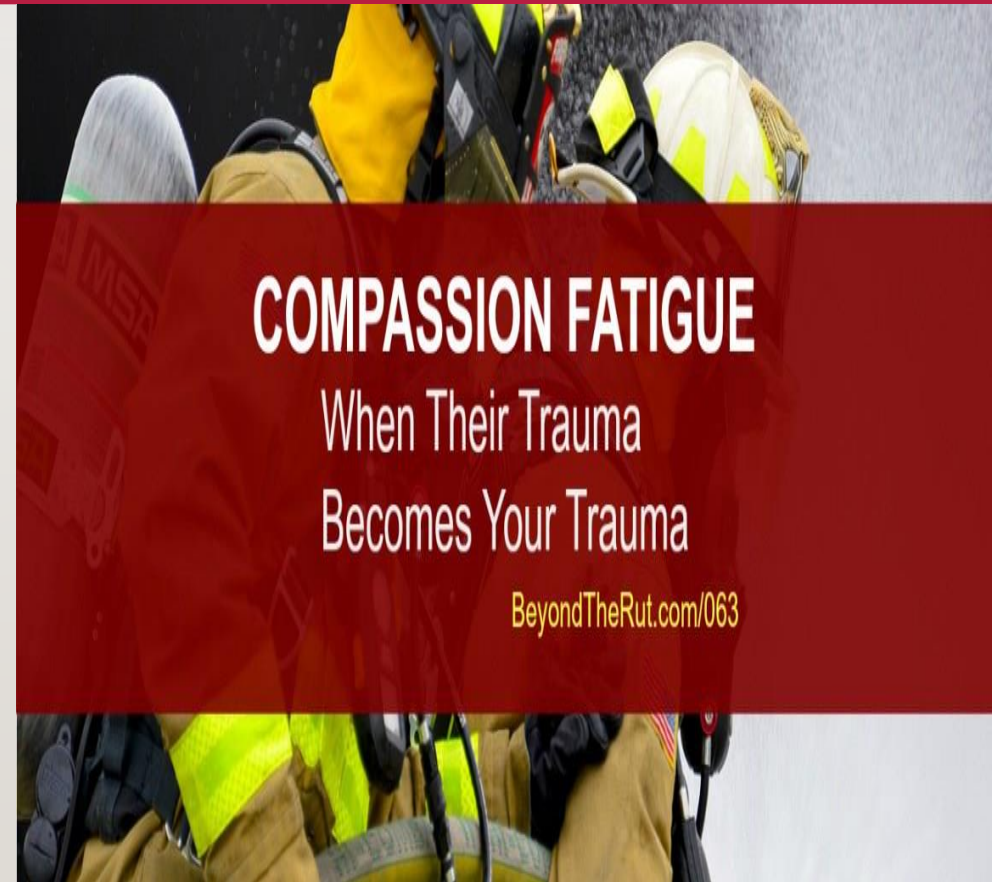


DELOVNO OKOLJE



TERMINOLOGIJA

- Izgorelost je odgovor na kronično emocionalno zahtevno in stresno delovno okolje
- Izčrpanost zaradi sočutja je definirana kot negativen vpliv skrbi za druge. Pride do spremembe notranjega doživljanja posameznika, ki je posledica empatične udeležnosti v pacientovo travmatično zgodbo in doživljanje
- Travmatizacija preko žrtve
- Sekundarna travmatizacija
- Empatični distress



RIZIČNI POKLICI

- Psihoterapija
- Socialno delo
- Delo z žrtvami travme
- Delo v zdravstvenih poklicih
- Šolstvo
- Policija
- Vojska
- Sodstvo

KAKO PRIDE DO IZČRPANOSTI ZARADI SOČUTJA?

- Rojeni smo s sposobnostjo, da čutimo in doživljamo, kar čutijo in doživljajo drugi
- Terapevt lahko postane zapornik tujega živčnega sistema
- Naš avtonomni živčni sistem posnema ali zrcali dogajanje v tujem avtonomnem živčnem sistemu



NEZAVEDNO POSNEMAMO DRŽO IN OBRAZNO MIMIKO



SOMATSKA EMPATIJA-SINHRONICITETA

- Velika možnost je, da ko ljudje posnemajo tujo mimiko in telesno držo, doživijo enake telesne občutke in čustva
- Nezavedno usklajevanje afektivnih stanj in stanj AŽS ima verjetno pomembno vlogo v evoluciji pri ohranjanju in preživetju naše vrste (empatija, navezanost, pripadnost)
- Ljudje z visoko stopnjo empatije bolj pogosto posnemajo mimiko in telesno držo drugih kot tisti, ki imajo nizko stopnjo empatije



KAJ POSNEMAMO V SKRIBSTVENIH POKLICIH?

- Jezo in bes
- Zamere
- Žalost
- Nemoč
- Frustracijo
- Tesnoba
- Obup, krivdo
- Strah
- Nezaupanje
- Zmedenost
- Zaskrbljenost
- Izgubo zanimanja
- Sram
- Občutek neustreznosti
- Umik, izolacijo
- Občutek osamljenosti

RAZLIKE MED SOČUTJEM IN EMPATIJO

- Sočutje je občutljivost na trpljenje drugih in ena glavnih komponent skrbi za druge
- Somatska empatija je ena od glavnih komponent sočutja poleg razumevanja trpljenja drugega in želje pomagati
- Empatija je ena od osnovnih komponent, ki vodi v utrujenost zaradi sočutja ali empatični distress
- Pri sočutju se je pomembno zavedati meje med seboj in drugim ter se ne zlivati in identificirati se z drugim

RIZIČNI FAKTORJI

PRI POSAMEZNIKU

- Trenutne življenjske okoliščine
- Osebnostna struktura in stil spopadanja s težavami
- Socialna podpora
- Duhovnost in viri
- Stil dela
- Osebnostna zgodovina

V DELOVNEM OKOLJU

- Vloga v službi
- Delovno okolje kot tako in izpostavljenost
- Delovni pogoji
- Podpora na delu
- Odzivi uporabnikov in njihove reakcije

PRIDE DO TEŽAV PRI

- Občutku varnosti (lastna varnost ali varnost bližnjih oseb, generira se veliko strahov)
- Zaupanju (začnejo se dvomi vase in v druge ljudi)
- Vrednosti (dvomi v lastno vrednost in kompetentnost)
- Intimnosti (zmanjšana motivacija in sposobnost za preživljanje časa z drugimi, izolacija)
- Kontroli (izguba občutka kontrole nad seboj in v odnosu z drugimi, lahko tudi glede življenja nasploh)

ZNAKI IN SIMPTOMI

- Telesni
- Kognitivni
- Čustveni
- Vedenjski

KAJ NAREDITI?

- Na osebнем nivoju
- Na profesionalnem nivoju
- Na organizacijskem nivoju

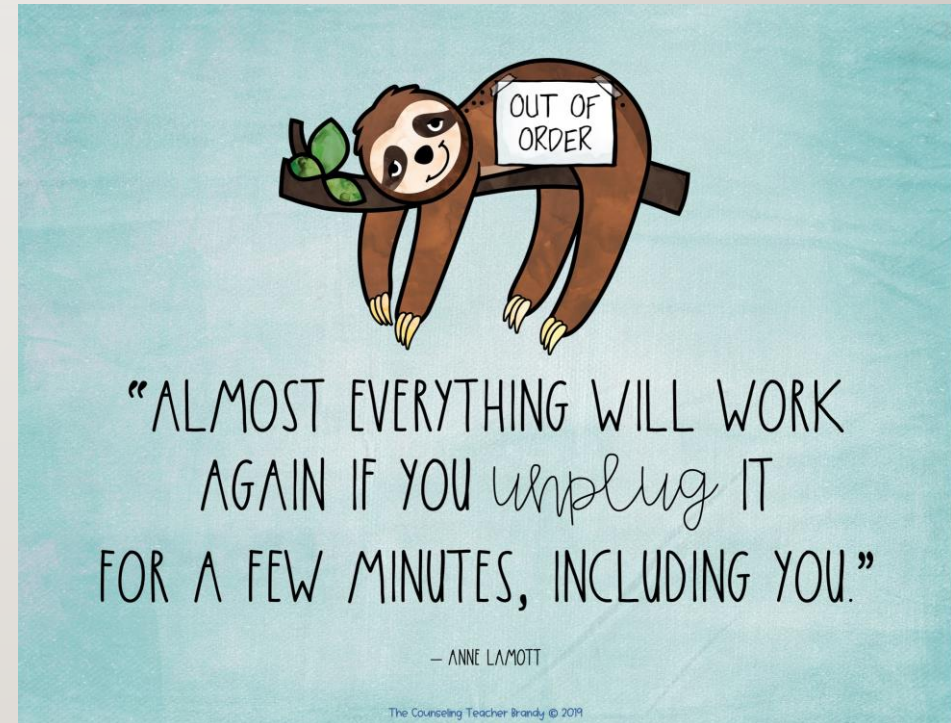
NA OSEBNEM NIVOJU - SKRB ZA SVOJ ŽIVČNI SISTEM IN SAMOREFLEKSIJO

- Poznavanje delovanja lastnega živčnega sistema
- Varnost in povezovanje, nevarnost in boj ali beg ali groza in zamrznitev
- Opazovanje, kje smo in prepoznavanje opozorilnih znakov slabše regulacije
- Opazovati, kaj nam telo sporoča in kakšne emocije doživljamo
- Poznati lastne zdrave in škodljive načine samoregulacije
- Regulacija v odnosu s pomembnimi drugimi



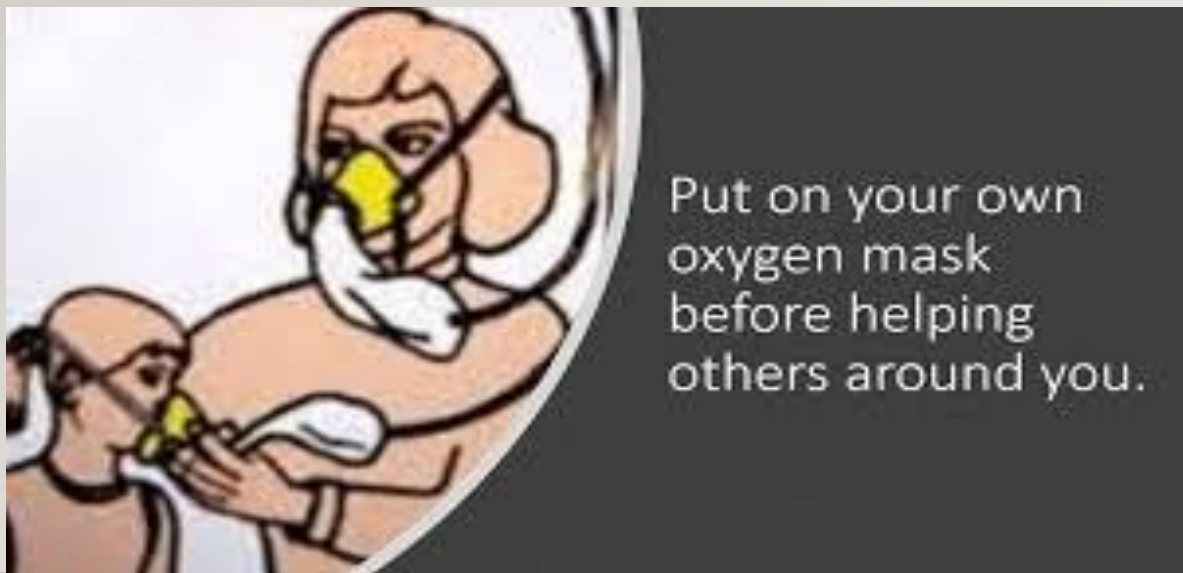
NA OSEBNEM NIVOJU

- Biti pozoren na lastne omejitve in potrebe
- Zavedanje svojih omejitev in odgovornosti
- Skrb za pravilno razmerje med delom in časom zase



NA OSEBNEM NIVOJU

- Razvijanje in prakticiranje sočutja do sebe
- Čuječnost je pomemben del sočutja



NA OSEBNEM NIVOJU

- Zavedati se, da nismo sami
- Poiskati pomoč sodelavcev in svojcev



NA PROFESIONALNEM IN ORGANIZACIJSKEM NIVOJU

- Supervizija, intervizija
- Timsko delo
- Skrb za primerno delovno okolje
- Dobro načrtovanje delovnih obremenitev
- Standardi, protokoli
- Izobraževanja (empatija, čuječnost, medosebni odnosi, delo s težkimi afekti in čustvenimi stanji ter agresivnimi klienti)

HVALA ZA VAŠO POZORNOST!



POZITIVNA
PSIHOLOGIJA
ZA BOLJŠE ŽIVLJENJE



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA JAVNO UPRAVO



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

inovativni.si
Skupaj oblikujemo rešitve



ZBORNICA ZDRAVSTVENE IN BABIŠKE NEGE SLOVENIJE –
ZVEZA STROKOVNIH DRUŠTEV MEDICINSKIH SESTER,
BABIČ IN ZDRAVSTVENIH TEHNIKOV SLOVENIJE

nastja mulej
Institute for family and community work

