



Meeskonnakoolitus
ja arendus

Kas peab olema luuser, et mitte „läbi põleda“?

Ülo Vihma
Coach

15.10. 2017
Vaimse tervise mess.

Millest selline küsimus?

- Kas maailm on must-valge või värviline?
Milles küsimus, muidugi värviline. Eks ole.
- Ometi on inimestel sageli must-valged hoiakud ja mõttemallid? Nt. sa oled kas kaotaja või võitja.
- Meie hoiakuid ja käitumist kujundab seaduste, veendumuste, väärtuste ja normide süsteem ehk kultuur.
- Kultuurilistest mõttemallidest tulenevad sageli dilemmad – valikud, mis välistavad üksteist. Nt. sa kas oled minuga nõus või ei ole; kas oled oma või võõras.
- Pikka aega on valitsenud arusaam, et psühholoogilised, vaimsed ja hingehäädad tähendavad alaväärsust või koguni vaimuhaigust.
- Kuid mõelgem nüüd korraks inimestele, kes on läbi põlenud. On nad alamt sorti? On nad haiged?
 - Ei ole.
 - Kes nad siis on?

Kes põlevad läbi!

- Väga motiveeritud, lojaalsed, tööle pühendunud staartöötajad; juhid
- Vastutustundlikud inimesed, kes annavad endast 110%.
- A – tüüpi inimesed (neil on pidevalt kiire; rööprähklejad).
- Kes ütlevad pidevalt „Jah, ma suudan, oskan, tahan seda-teistkolmandat teha“.
- Välise kontrollkeskmeega, nartsitsistlikud inimesed
- Inimesed, kelle elus on liiga palju kõrgeid nõudmisi
 - iseendalt
 - meeskonnalt / kodult
 - organisatsioonilt
 - ühiskonnalt

Mis on „läbipõlemine“?

- Graham Greene'i väljamõeldud sõna novellist „A burn-out case“ 1961
- Läbipõlemine on kurnatus
- See on „normaalse“ inimese meeleseisund
- Tekib olukorrast, kus ambitsioonid ja tegelikkus ei kattu
- Ei ole ainult tööga seonduv



Ülikiired autod.

- Nad põletavad oma kumme (ja mootorit) kui nad kohalt võtavad.
- Nad on tuunitud kiirusrekordite püstitamiseks.
- Nad on ülimate näitajatega tehnilised tippsaavutused.

AGA

Nad lähevad peale igat kiiruskatset hooldusesse!

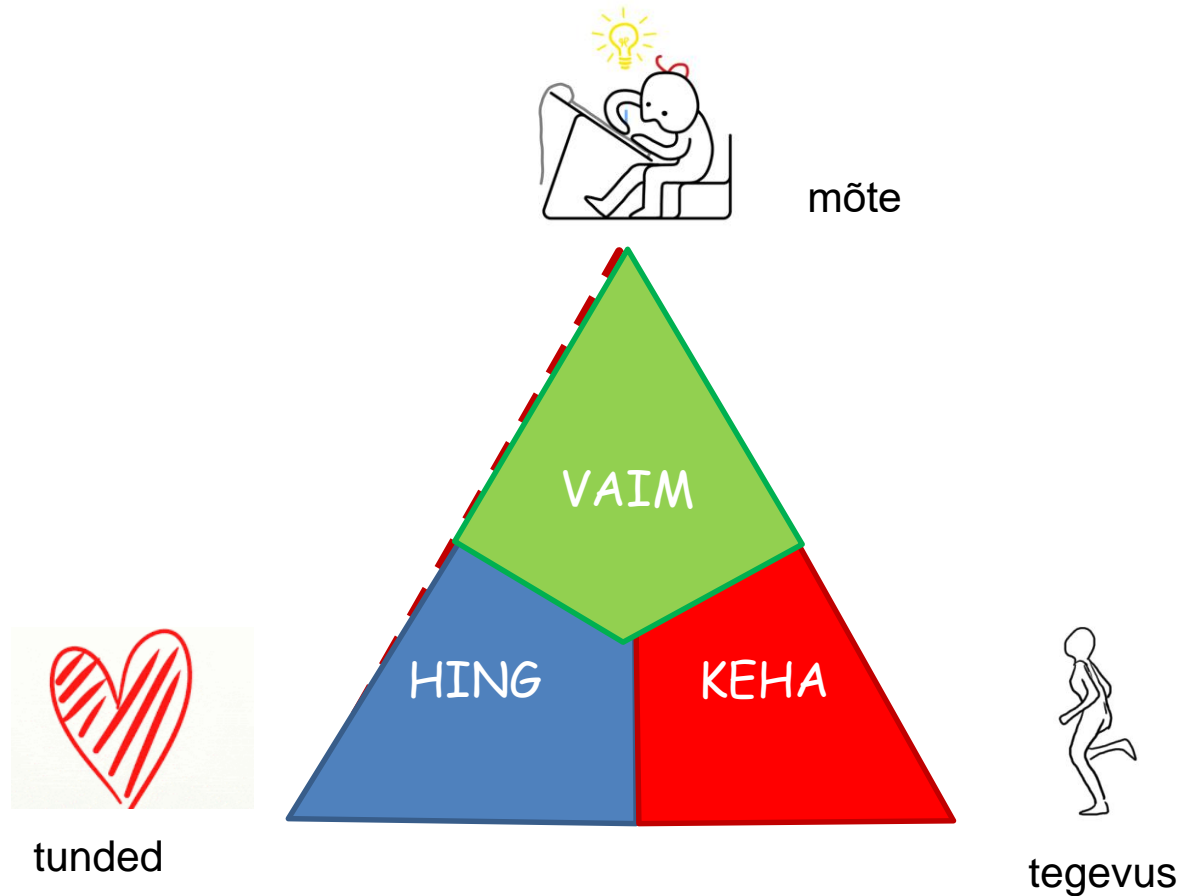


Ka see läbipõlenud inimene vajaks hooldust

Läbipõlemise tunnused

- Füüsiline väsimus
- Vaimne väsimus
- Emotsionaalne väsimus
- Sotsiaalne väsimus
- Hingeline väsimus

Holistlik käsitus. Stressikolmnurk.



Võime rääkida vaimsest, kehalisest ja emotsionaalsest stressist ehk pingest.

Kui ükskõik milline neist kasvab liiga suureks, tekib läbipõlemise oht.

Kui kõik kolm stressorit on suured, on läbipõlemine käes.

Mis juhtub ülekoormuse tagajärjel?

- Inimene satub esmalt segadusse (pingutab, aga rahuldavat tulemust ei ole).
- Siis ärritub. Muutub süüdistavaks.
- Seejärel muutub osavõtmatuks, passiivseks.
- Lõpuks teovõimetuks.
- Viimaks ta eemaldub - tõmbub täiesti endasse (depressiivne seisund) või lahkub (ametist, töölt, abielust, elukohast).

Energialanguse lõppfaas toimub kiiresti, taastumine aeglaselt!

Läbipõlemise tagajärjed

- Kehalised hädada ja haigused
- Probleemide kuhjumine
- Suhete halvenemine või katkemine
- Majandusraskused
- Sõltuvusainete kasutamine

Milline keskkond soodustab läbipõlemist?

Vahukommi organisatsioon, kodu, ühiskond
(Mart Jürisoo)

- hajus, ilma selget piirideta
- kompleksne, keeruline
- kõrgete nõudmistega
- väheste ressursidega
- ebakindel, ebaturvaline

Mis aitab läpipõlemisest hoiduda?

- Teadlikkus iseendast
- Oskus oma stressi juhtida
 - vahtult pinget maandada
 - aega mõistlikult kasutada
 - elu ja tööd korraldada, stressikolmnurka tasakaalustada
 - probleeme ja konflikte lahendada
 - puhata

Kes aitab läbipõlemisest hoiduda?

- Coach
- Superviisor
- Psühholoogiline nõustaja
- Sõber
- Pereliige
- Hooliv kolleeg, ligimene
- Tark raamat, koolitaja, arst...

Rõõmsat tasakaalu elus ja töös!

