

Kiégphet, aki munkája során nap mint nap emberekkel foglalkozik

AZ ORVOSOK 45 SZÁZALÉKA KIMERÜLT

Nem ritka betegség, mégis nagyon kevesen tudják, mivel jár és mit lehet tenni ellene. A kiégés manapság már rengeteg szakmában jelentkezhet. Többek között az orvosok „divatos” betegsége az úgynevezett burn out.

FÁBIÁN BARBARA

- Az egészségügyi dolgozóktól kezdve a pedagógusoktól, a szociális munkásokon, a papokon át egészen a rendőrökig, a tűzoltókig, a jogászokig terjed azon foglalkozások köre, amelyeknél gyakoribb a kiégés lehetősége - sorolja *Pikó Bettina*, a Szegedi Tudományegyetem Pszichiátriai Klinikájának docense. - Aki munkája során folyamatosan más emberekkel foglalkozik, azt könnyen elérheti ez az állapot. A fokozott érzelmi bevonódástól ugyanis egy idő után be lehet sokallni.

A burn out lényege, hogy a folyamatos stresszhatások nyomán fizikai, érzelmi és mentális kimerülés lép fel. Ehhez különféle tünetek kapcsolódnak, amelyek közül leggyakoribb a fejfájás, a krónikus fáradékonyság és az alvászavarok. Veszélyesek a pszichés tünetek is. A páciens ugyanis depressziós lesz, tehetetlennek érzi magát, koncentrációs problémák gyötrik, ami által persze csökken munkahelyi teljesítménye.

Jellemző, hogy az érintettek általá-

ban nem veszik észre, ha a kiégettség közeli állapotába kerülnek. - Nem szerepel még a köztudatban ez a betegség, nem mindig ismerik fel az emberek - próbál magyarázatot adni a jelenségre a szakember. - Azt sem könnyű megállapítani, mennyien szenvednek tőle. Az emberek először háziorvosukat keresik fel, a testi tünetek ugyanis csupán ezt indokolják. Körülbelül a teljes lakosság húsz százalékát érintheti a probléma, de pontos adatokkal képtelenség szolgálni - válaszolja a helyzetet *Kormányos Szilvia* háziorvos.

Piczil Márta szociológus, főiskolai adjunktus azonban az idén végzett kutatásokat a Csongrád megyei egészségügyi szakdolgozók körében. Összesen 201 érintettet kérdeztek meg a kiégéssel kapcsolatban. Kiderült: a megkérdezettek több mint 30 százalékának van ideg feszültségből eredő fejfájása, illetve kúszkodik alvászavarokkal, közel 45 százalék éri magát kimerültnek, csaknem 30 százalékánál tapasztaltak pszichés eredetű gyomorfájást, 24 százaléká-



■ A munkával járó stressz fizikailag, érzelmileg is kimerít

FOTÓ: TÉSIK ATTILA

→ **ÖNDIAGNÓZIS.** A kiégés fázisai: a reménykedés, a munka szeretete, a frusztráció, az apátia, a pszichoszomatikus betegségek jelentkezése. Felismerésében segíthetnek a testi tünetek: feszültség, fáradtság, fejfájás, testsúlyváltozás, alvászavarok, pszichoszomatikus megbetegedések (például magas vérnyomás, táplálkozási zavarok, fekélybetegség). A pszichés tünetek: ingerlékenység, cinizmus, emberi kapcsolatok minőségének romlása, munkahelyhez, kollégákhoz való negatív viszonyulás, serkentő- és nyugtatószerek fokozott használata, betegállományba vonulás, teljesítőképesség csökkenése, az elköteleződés csökkenése, indokolatlan szakmai önértékelési problémák, labilitás válás, szorongás, depresszió, rögeszmék megjelenése, elszemélytelenedés érzése.

nak pedig túl gyors a szívdobogása. Gyógymód persze erre a betegségre is van. *Pikó Bettina* szerint ha észrevesszük a tüneteket, akkor tudatosan kellene eltávolodni a munkánktól, időt szánni a regenerálódásra, ami

pedig a legfontosabb, hogy legyen a környezetünkben valaki, aki szakszerű segítséget tud nyújtani. *Piczil Márta* kutatásai során ebben a témában találta a legmegdöbbentőbb adatokat. Az egészségügyi dolgozók 12,6

százaléka ugyanis saját bevallása szerint senkihez nem tud fordulni segítségért, rekreációra pedig csak minimális százalék tud időt fordítani - színházlátogatásra például csupán 12 százalékuknak van ideje.

MBT PONT

physiological footwear

- gerincproblémák, helytelen tartás miatti izomfájdalmak, derékfájás
- kopásos izületi betegségek (térd-, csípőfájdalmak)
- boka- és harántülső okozta panaszok
- eldőlőfájdalmak
- sarokcsontfájdalom
- Achilles-in probléma
- nehéz, visszártágulatos lábak
- alsó végtagi érzékszervek (II., III. stádium)
- diabetes szövődmények megelőzése (erek érintettsége)
- izom-, in-, szalagsérülés utáni rehabilitáció, járás újratartása traumák után
- terhesség (vénás problémák, derékfájás, izületi fájdalmak elkerülése)
- medencefenék (gát) izomzatának edzése
- túlsúly, narancsbőr
- szabadidő, élsport (bemelegítés, edzés/verseny előtt, optimális izomtréning, gyors regeneráció, futás stílusának javítása)

• ingyenes 3D számítógépes talpvizsgálat állás és járás közben

• ingyen mozgásszervi állapotfelmérés

www.mbt-info.com

Cím: Nagy Jenő u. 3/B

• Telefonszám: 06-62/641-880 • Nyitva tartás: h.-p.: 10-18, szo.: 9-13

PRAXIS

DR. OCSKÓ MARICA

Reumatológus és fizioterápiás szakorvos, akupunktőr

BEMER 3000 (bio-elektro-mágneses energia reguláció) terápia

Rendel: Szeged, Bocskai u. 4. Hétfőn és csütörtökön 17-19 óráig

Tel. jelentkezés: 62/324-398, 06-20/344-4567.

SAS

GYÓGYNÖVÉNY-ÉS REFORMHÁZ

AJÁNDÉKCSOMAG

HIHETETLEN ÁRON!

Sunsilk sampon + hajbalzsam + Dove szappan **399 Ft**

Dr. Chen: Immunerősítő filt. tea + galagonya filt. tea ajándék bögrével **1889 Ft**

Head & Shoulders samponok **429 Ft**

Mézaroma krém méhviasszal 100 ml **419 Ft**

Echinacea csepp 50 ml (alkoholmentes) .. **959 Ft**

Hustagil köhögés elleni szirup 100 ml **1119 Ft**

Macsakakaram 300 mg caps., 90 db (immunerősítő, gyulladáscsökkentő, reumatikus panaszok esetén is segítség) **2499 Ft**

Herbária borvarázs forralt bor fűszerkeverék 25 db **419 Ft**

Herbária varázskunyhó rumos ízű tea 20 filter (csipke, alma, narancs, hibiszkusz, bodza, fahéj, kardamom és rum) **539 Ft**

Már csak 3 nap a nyereménysorsolásig!

Legyen Ön az egyik szerencsés nyertes!

GYÓGYNÖVÉNY ÉS REFORMHÁZ üzleteink Szegeden, a **SAS** Patika mellett (62/424-993), a **CORA** Áruházban és **HÓDMEZŐVÁSÁRHELYEN**, a **PINGVIN** Patikában, Andrassy út 3. alatt találhatók!

Kozmetológiai Intézet

Bőrgyógyászati Lézercentrum

Tartós szőrtelenítés.

Seprűvénák, rosaceás bőr kezelése egyedülálló lézertechnológiával.

Arcbőrifiataltás, rántalanítás.

Szeged, Korányi Fásor 6.

Bejelentkezés: +36 62 545252

www.kozmetologia.net

X-static

A LÁB EGÉSZSÉGÉÉRT

KARÁCSONYRA IS

RELAXSAN

Diabetic Socks

GOMBAÖLŐ

BAKTÉRIUMÖLŐ

IZZADTSÁGGÁTLÓ

ÖDÉMA CSÖKKENTŐ

VÉRKERINGÉST SERKENTŐ

SEMLEGESÍTŐ A SZAGOKAT

Pántlika Ruházati Bolt

Szeged, Vedres utca 2.

Telefon: 62/ 435-967 • Fax: 62/ 436-704

Mobil: 30/ 205-55-00

E-mail: melina@invitel.hu

Különösen ajánlott cukorbeteg részére az érzékszervi szövődmények elkerülése érdekében!

Kedves Beteg! Gondok vannak a hallásával?

ÚJ hallás, új élet!

Fül-orr-gégészeti és audiológiai vizsgálatok.

Díjmentes hallásvizsgálat

Hallókészülékek és tartozékok forgalmazása, illesztése, szervizeltetése és javítása

Részletvásárlási lehetőség. Díjmentes betegszállítás

Egyéni illesztékek, uszodai (hagyományos, gyors), zajvédő Mobiltelefonhoz: egyéni illeszték, jelző és komfort készülékek, energiaforrások és tesztelők bemutatása, forgalmazása

TEMPO, MÁV, VITAMIN, OTP egészségpénztár-elfogadó hely

Hitelvásárlási lehetőség gyors ügyintézésel

MEGA KFT.

Fül-orr-gégészeti és audiológiai magánrendelő

6720 Szeged, Roosevelt tér 7-9. www.megainfo.hu

62/424-607, 20/255-3893

Tőlünk vásárolt hallókészülék javítása esetén lehetőségeink szerint cserekészüléket biztosítunk. Bérelnél hallókészülékek.

STRESSZ BETEGSÉGEK-ben szenved? mint

- * Depresszió, hilitástalanság, boldogtalanság
- * Menedzserbetegségek, kiégettség, álmatlanság
- * Krónikus fáradtság, kimerültség, türelmetlenség
- * Mániák, kényszermagatartások, agresszivitás
- * Családi & párkapcsolati problémák
- * Szenvedély-magatartások & -betegségek
- * Önbizalomhiány, érzékenység
- * Túlsúly, anorexia, bulímia
- * Fej-, hát- & izomfájdalmak
- * Szexuális problémák
- * Fóbiák, pánik & félelmi állapotok
- * Egyéb STRESSZ betegségek

A FAZEKAS Stressz & Gyógycentrumban

(Orvos-Természetgyógyászati Központ)

az első magyar stresszszakértő, Fazekas I. Gyula professzor elvei és saját nemzetközi tapasztalatainak alapján testi-lelki-szellemi betegségek modern gyógyítása történik.

6724 SZEGED, Hétfő u. 18.

Bejelentkezés: 62-556-556 • E-mail: stresszclinic@vnet.hu

SONOTHERAPIA

ÉRELMESZESÉDÉS, ÉRSZÜKÜLET MEGELŐZHETŐ, KEZELHETŐ SONOTHERÁPIÁVAL

10 éve eredményesen működő, alternatív keringésvitató módszer. Tudományos megalapozottság, gyakorlati tapasztalat, szakmai háttér, garantált javulás, nyugtatószerek számára is elérhető ár. Cukorbetegség érszűkítő hatásait megelőzésében és a test bármely részében lévő meszesedés, érszűkület és szövődményeinek bizonyos stádiumában rendkívül eredményes, amikor műtét nem szükséges vagy nem lehetséges. Állapotfelmérésen vesz részt a jelentkező, ahol felvilágosítást kap gyógyulási esélyeiről. A terápia lényege, hogy modern EKG és számítógép vezérlésével infrahang éri a szervezetet, ezáltal a keringés javul. Időpont a páciens igényéhez alkalmazkodik.

MAGÁNRENDELÉS: (a távolsági buszoktól 10 percre)

• Szeged, Vadász u. 5. Információ, időpontkérés 8-18 óráig: 06-20/33-54-608

www.segitke.hu • www.sonotherapy.hu