

A decorative graphic consisting of five circles arranged in two rows. The top row has three circles: the first is a thin purple outline, the second and third are solid purple. The bottom row has two circles: the first is a solid purple circle, and the second is a thin purple outline. The text is centered over the bottom row of circles.

Stabilitás az áramlásban:kiégés, Bálint-munka, gyógyító minőség

Dr. Fehér Pálma Virág

2019.06.15. Tudomány és spiritualitás II.

A burnoutról



- Hosszabb ideje fennálló elsősorban munkahelyi érzelmi megterhelés és fokozott elvárások hatására kialakuló stressz-reakciók
- Függ a stresszorok gyakoriságától, időtartamától és intenzitásától
- Stressz-reakciók 4 csoportja:kognitív, testi, magatartás- és emocionális
- Elégedetlenség, alvászavar, kimerültség, apátia, szorongás, megterheltség, pánik, depresszió, aggodalom, fokozott felelősségtudat, érzelmi hullámozás...

Az orvosok frusztrációi



- Túlzott megfelelési vágy az alapellátási tevékenység, a szakmai fejlődés és magánélet között
- Fokozott diszkomfort érzés: magány, nincs kapaszkodó, fenyegetettség, túl sok adminisztráció, kevés idő, csökkenő finanszírozás, csökkenő szolgáltatásnívó

Mi a helyzet most?

- ...kezdetben minden orvos idealisztikus módon motivált
- Életfeladat és „élet-feladat”
- legalább 20% szenved BO-ban
- Emocionális kompetenciák fejlesztése
- Az állandóan változó közvélemény és folyamatosan növekvő minőségbiztosítási elvárások és adminisztráció követelik meg a magasabb emocionális kompetenciát, egy magas szintű érzelmi szabályozást

Burnout kezelése A TTM elméleti keretében

Láta Mónika Dr. Nida közvetlen munkatársa: TTM technikák, Németország praxis

- Fehér Pálma: Bálint-csoportok (Győr, Bp., Vác) Mindfulness és TTM meditációkkal
- <https://harmattan.hu/konyvek/testkepek-a-gyogyitasban/>
- Holisztikus látásmód, CAM (látásmód függvényében) a két álláspont közötti összekötő híd: egyfajta középút kialakítása.
- Sowa Rigpa: egyensúly/egyensúlyvesztett áll. (rlung, mkhrisz-pa, bad-kan/szél, epe,nyálka mentális szinten: vágy, harag, nemtudás)

Dinamikai párhuzam TTM és Ny-Med. között a burnout kezelésében

Diszharmónia, minimumra csökkentett testi-lelki táplálás: „a nem megfelelően táplált fa nem fog virágot hozni”

Burnout: folyamatjelleg, ciklikus ismétlődés

A beteg, a gyógyító és a gyógyszer viszonya: a gyógyítás tevékenységének áramlatában működik

Orvos: komplex entitás, mindkét minőség

Bálint-munka csoport-és szupervíziós képzésekben

- Bálint-munka: személyes fejlődési útként értelmezve
- Bálint Mihály (magyar orvos, analitikus) hidat akart a szomatikus és a holisztikus medicina között
- Meg akarta tanítani az orvosoknak, hogy a saját személyiségüket hogyan használják: érzés, mint a kezelés egyik legfontosabb eszköze

Miért jó a Bálinti szemlélet az orvosoknak, gyógyítóknak és segítőknek?

- Mi alakítjuk kapcsolatainkat, de kapcsolataink is alakítanak minket, ezért érdemes folyamatban gondolkodni
- Elsősorban a hosszú távú családi, baráti kapcsolatoknak és a munkahelyi kapcsolatoknak van személyiségformáló hatása
- Bálint gondolata, hogy „a leggyakrabban használt gyógyszer, az orvos maga” az orvos-beteg kapcsolat személyiségformáló hatása miatt jelentős



A Bálint-munka mai célkitűzései

- A folyamatosan formálódó orvos-beteg kapcsolat alapos vizsgálata
- Szomatikus és holisztikus medicina összekapcsolása
- Mindez más professzionális helyzetben is célkitűzés lehet, így az oktatás, a lelki gondozás és a szociális munka világában is



Miből áll a Bálint csoport?

8-12 résztvevő, egy esethozó és csoportvezető

60-90' időtartam és a „székek körben” térbeli elrendezés mellett

Formálódó esetdinamika és keretet adó strukturáló magatartás együtt hatnak

A csoportmunka fázisai



0. ráhangoló szakasz: keretfeltételek megteremtése
1. esetismertetés: többnyire koherens
2. kérdések: témát nyitogató, megismerő
3. diszkusszió: benyomások megosztása
4. javaslatok feldolgozása: rövid, pregnáns statements, lekerekedett történet
5. esethozó visszajelzése: felismerések a 3.&4. fázisból

Hatásmechanizmus




- A csoporttag szubjektív módon lesz képes magába tekinteni és ezáltal érzékelni a saját mindeneddig részben tudattalan személyiségrészeit, amelyek segítségével felismeri, hogy a pácienssel együtt egy közös jelenetben van, és ezzel egy közös valóságot alkot.
- Ezáltal a jelenben tudatosabban tudja hangolni a kapcsolati történéseket

Esethozó orvos szemszögéből:

Az esethozó orvos képessé válik a csoporttagok által visszatükrözött képet egy bizonyos távolságból szemlélni.

Az esethozó a folyamat során megtanulja a saját hatását, mint „orvos-gyógyszert” kezelni.

- 
- Érzékelhetővé válik, hogy a valóságban távollévő „páciens szóhoz jut”, „végre a páciensről beszélünk”
 - Bálint által megfogalmazott cél: egy jól körülhatárolt de mégis jelentős személyiségváltozás
 - egy javuló tendencia kommunikációs képesség, önbizalom, tudatosság, hatékonyság és elégedettség terén
 - az eset feldolgozásával a saját kérdésfeltevéseikkel is mélyebben foglalkoznak

Bálinton túli tapasztalatok: az orvosi identitás etikai egyensúlya

havonta BCS, félévente workshop pl. a Ciszterci Apátságban Érden- Nangdön
Rigpa: Jutok Jönten Gönpö, Négy Orvosi Tantra 2. kötet, 31. fejezet, Hatrétű előfeltételezett adottság és három személyes minőség: látásmód, jártasság, magatartás.

Négy Mérhetetlen: 4 soros ima a kedvesség, szeretet és együttérzés minőségének gyakorlására

Ny-i medicina és TTM közötti híd

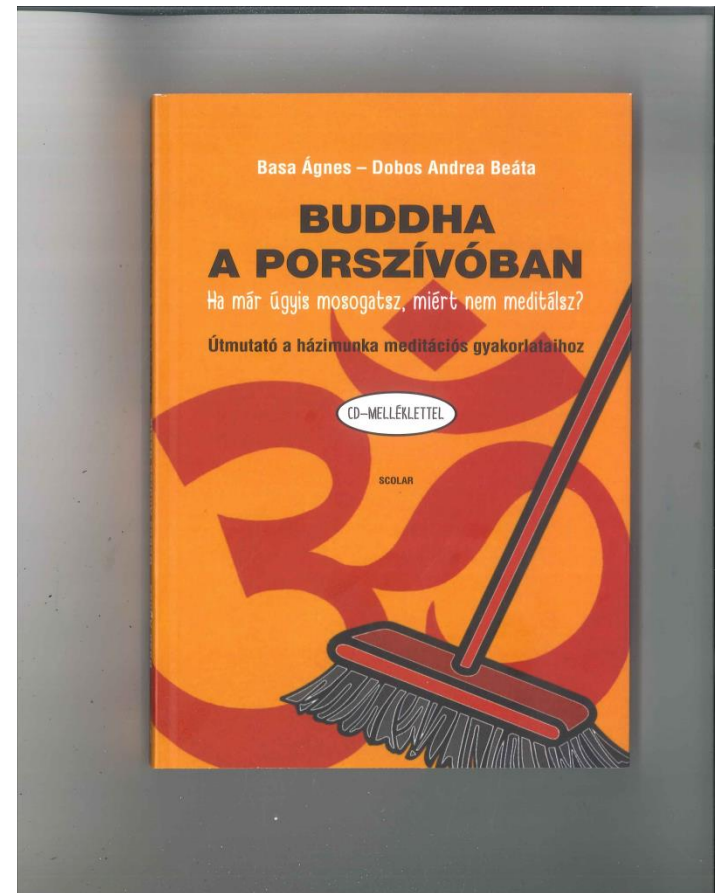
TTM orvosi etikájának esszenciája Jutoknál
(8-9.sz.)

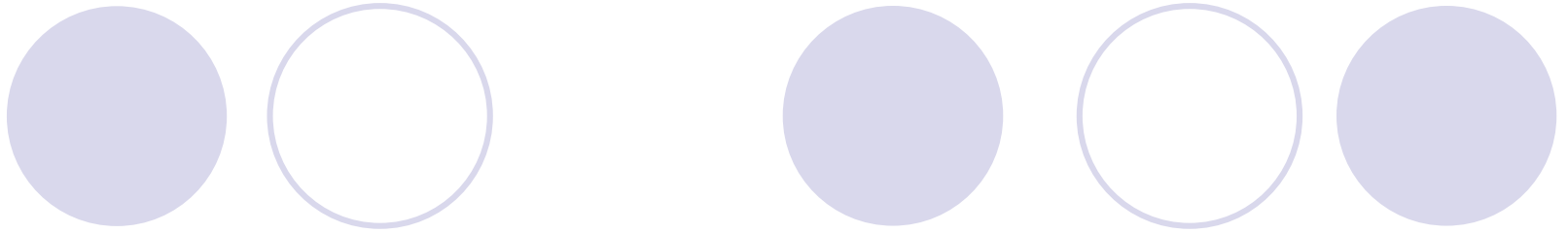
Ny-i orvoslás Bálint „Orvosgyógyszer”
módszertanában. Verbális csere mellett a
nonverbális dimenzió bevonása tudattalan
kapcsolati folyamatokra gyakorolt hatása

Hangsúly az atmoszféra formálásán

Bizalmi bázis: MBSR (mindfulness based
stress reduction) éberség meditáció

Hogyan? Aktív javaslatokkal





Jutok Jöntén Gönpö: „ha valakinek az együttérzése magasztos, bármit cselekszik is, az dharma.”

Hippokratész: „bárho, ahol az orvoslás művészete a szereteten alapszik, ott jelen van az emberiség szeretete is.”

Bálint Mihály: „orvosgyógyszer” az orvos alapvetően a saját érzéseivel dolgozik

Felhasznált irodalom:

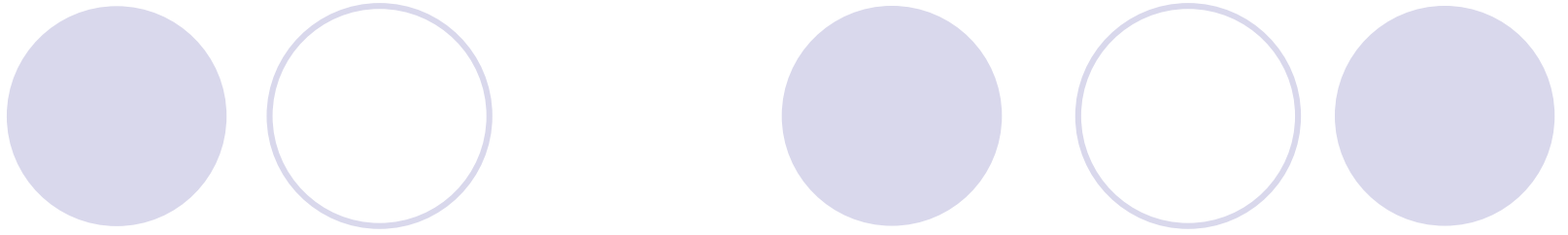
Bálint, M.: Az orvos, a beteg és a betegség, Budapest, Animula, 1990

Chenagtsang, N.: Living long and happy előadása, 4th International Congress on Sowa Rigpa TTM Tallin, 2016

Fehér, P.-Láta, M.: Stabilitás az áramlatban. In: Fehér, Kövesdi, Szemerey (szerk.): Testképek a gyógyításban, Budapest, L'Harmattan, 2019

Hézszer, G.: Miért? Rendszerszemlélet és lelkipozíciós gyakorlat, Budapest, Kálvin János Kiadó, 1996

Kabat-Zinn J.: Bárhová mész, ott vagy. Éberségmeditáció a mindennapi életben, Budapest, Ursus Libris, 2015



Köszönöm a figyelmet :)

Láta Mónika nevében is
szeretettel,
Fehér Pálma