



Mit tehetünk a kiégés ellen

„Köszönöm, jól vagyok!” címmel rendezett szakmai napot a szegedi Somogyi Károly Városi és Megyei Könyvtár. A program nagyelőadása és tréningjei arra keresték a választ, hogy mit tehet a könyvtáros a stressz, a kiégés és a motivációhiány ellen.

„Sokak fejében még mindig az a sztereotípiát él, hogy a könyvtárosok munkája csendes, nyugodt és csupán olvasgatnak” – mondta köszöntőjében Sikaláné Sánta Ildikó intézményvezető. Megemlítette azt is, hogy a könyvtár manapság már sokszor mentálhigiéniai terápia helyszíne is, hiszen az olvasók számos esetben élethelyzetükhöz kapcsolódó személyes problémáikat is megosztják a könyvtárosokkal, akik meghallgatják őket, igyekeznek segíteni, miközben ők is megélik saját nehézségeiket. A kezeletlen helyzetek elvezethetnek egészen a stresszig vagy akár szélsőséges esetekben a kiégésig. A könyvtárosoknak is védekezniük kell, meg kell ismeriük az önvédelmet nyújtó belső folyamatokat, ebben is segíthetett a résztvevőknek az egész napos szakmai program.

Tölgyesi-Nagy Klára tréner, családterapeuta tartotta a nap nagyelőadását, amelyben beszélt a humán szektorban dolgozók mindennapi nehézségeiről, a kiégés (burnout) tüneteinek felismeréséről, annak megelőzéséről. Kiemelte, hogy a fogalom 10 évvel ezelőtt még a 40-es korosztály témája volt, ma már a huszonéveseknél is megjelenik a burnout. A minket körülvevő világ, a társadalmunk eseményeinek hatásai és a személyes adottságok együttesen járulhatnak hozzá a kiégés megjelenéséhez. Miként lehet ezt felismerni? Tölgyesi-Nagy Klára szerint amikor azt kezdjük észlelni, hogy munkatársunk frusztrált, elcsendesedik, nem beszél, akkor ott már komoly a gond, a végső fázis a deperszonalizációs szint lehet, amikor teljes lesz az egyén szétesettsége. Ilyen esetekben a munka állandó nyomása miatt, a kiégés következtében

az emberi psziché, védve az idegrendszert a folyamatos stressztől, úgy reagál, hogy kialakítja a teljes elidegenedést, a munkáról való érzelmi leválást. Az ilyen helyzetek megelőzésére fontos, hogy merjünk változni, legyenek reális céljaink, biztosítsuk magunknak a kötelező énidőt, amíg megvan a közösségeink, védettségünk is van. Fontos az önismereti munka, ebben segíthet akár az írás vagy a művészet, de a természet közelsége, az erdőterápia is sokat adhat, ha el tudjuk fogadni ezeket. Az egyensúly visszaállítására a lélek mellett természetesen nagyon fontos a testünk szerepe is. Ilyenkor jól jöhet a mozgás, a sport, a tánc, a jóga vagy akár egy-egy túra. Az elméleti előadás után négy témában tartottak tréningeket a meghívott szakemberek. A résztvevők elsajátíthatták a hatékony időgazdálkodás módszereit, a különböző stresszkezelési technikákat, ismerkedhettek a generációs

különbségekkel, azok jellemzőivel, és arról is tanulhattak, miként lehet aszertíven kommunikálni a könyvtárban.

Szeifer Csaba

„A könyvtár manapság már sokszor mentálhigiéniai terápia helyszíne is”



Fotó: Somogyi Károly Városi és Megyei Könyvtár