



# Burnout

## Επαγγελματική εξουθένωση και πρώιμα δυσλειτουργικά σχήματα

---

ΈΛΕΝΑ ΧΑΪΝΤΣ, PHD

ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ

ΓΝΩΣΤΙΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΗΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΣΧΗΜΑΤΩΝ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ, ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2024

---

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας ορίζει ως επαγγελματική εξουθένωση τη **Χρόνια έκθεση σε στρες και πίεση από απαιτητικό περιβάλλον** και

υποστηρίζει ότι είναι ένα εργασιακό φαινόμενο διαρκώς αυξανόμενο με πολλές επιπτώσεις στην οργανική και ψυχική υγεία και με υπολογίσιμες οικονομικές επιβαρύνσεις

A graphic featuring the word "Burnout" in a bold, black, serif font. The letter "o" is replaced by a stylized fire and smoke effect, with orange and yellow flames and grey smoke billowing out. The background of the graphic is a soft, out-of-focus grey.

**Burnout**

# Συμπτώματα και ενδείξεις επαγγελματικής εξουθένωσης

---

## Σωματικές ενδείξεις:

Πονοκέφαλος

Γαστρολογικές ενοχλήσεις

Κόπωση

Πεσμένο ανοσοποιητικό

Αλλαγές στην όρεξη/ύπνο/σεξουαλική διάθεση

# Συμπτώματα και ενδείξεις επαγγελματικής εξουθένωσης

---

- **Ενδείξεις σε επίπεδο συμπεριφοράς:**
- Μειωμένη απόδοση σε καθημερινές υποχρεώσεις
- Απόσυρση/απομόνωση
- Αναβλητικότητα
- Ξεσπάσματα
- Χρήση βοηθημάτων για απόκτηση ενέργειας

# Συμπτώματα και ενδείξεις επαγγελματικής εξουθένωσης

---

**Σε επίπεδο συναισθημάτων:**

Αβοηθησία

Κυνισμός

Αίσθηση αποτυχίας

Ανηδονία

Αποστασιοποίηση/ αίσθηση απόλυτης μοναξιάς

Απώλεια κινήτρου

# Παράγοντες που συντελούν στην πρόκληση εξουθένωσης

---

## Επαγγελματικού τύπου:

μείωση/απώλεια ελέγχου στην δουλειά, απουσία αναγνώρισης, υπερεκτίμηση των επαγγελματικών απαιτήσεων, χαοτικό/πολύ πιεστικό περιβάλλον

## Τρόπος ζωής:

υπερεργασία, με σύγχρονη απουσία κοινωνικότητας και χαλάρωσης, υπερβολικές ευθύνες, απουσία στενών και υποστηρικτικών σχέσεων, υπερανάλληψη ευθυνών χωρίς υποστήριξη, μειωμένος χρόνος ύπνου

## Στοιχεία προσωπικότητας:

Τάση τελειομανίας

Πεσιμιστική οπτική για τον εαυτό και τον κόσμο

Ανάγκη ελέγχου

Κυνήγι επιτυχίας

# Η διαδρομή προς την εξουθένωση

---

## **Στάδιο 1: «Ευτυχία»**

Χαρακτηρίζεται από ενθουσιασμό, ενέργεια, παραγωγικότητα, υπερανάλυση ευθυνών

## **Στάδιο 2: Εγκατάσταση του στρες**

Αρχίζει η συνειδητοποίηση ότι ο χρόνος που αφιερώνεται στην εργασία δεν είναι επιθυμητός, η ενέργεια δεν είναι πάντα σε υψηλά επίπεδα, αίσθηση ότι η παραγωγικότητα υποχωρεί.

Εμφανίζονται πονοκέφαλος, προβλήματα ύπνου, διατροφής, συνεχής αίσθηση άγχους, ευερεθιστότητα.

# Η διαδρομή προς την εξουθένωση

---

## **Στάδιο 3: Χρόνιο άγχος**

Όταν κάποιος φτάσει σε αυτό το στάδιο νιώθει ματαιωμένος, ιδιαίτερα αγχωμένος και ανίσχυρος να βρει λύσεις. Είναι συνηθισμένο να φέρεται με απάθεια, κυνισμό και απόρριψη προς τους άλλους.

Επιπλέον, νιώθει φοβερή κούραση και εξάντληση και η ύπαρξη όποιας υποχρέωσης/ευθύνης μοιάζει τεράστιο φορτίο. Αυτό είναι πιθανόν να καταλήξει σε αναβλητικότητα, άρνηση της κατάστασης, χρήση ουσιών, επιθετικότητα.



# Στάδιο 4: Εξουθένωση

---

Από τη στιγμή που κάποιος φτάσει σε αυτό το στάδιο εξουθένωσης αρχίζει να εμφανίζει ένα είδος απάθειας προς το τι αισθάνεται και επικεντρώνεται να καλύψει τις επαγγελματικές απαιτήσεις την ίδια στιγμή που αισθάνεται αποτυχημένος , ανεπαρκής, αμφισβητώντας τον εαυτό του και παραμελώντας τις προσωπικές ανάγκες του.

## Στάδιο 5: Εθισμός στην εξουθένωση

---

Όταν η εξουθένωση γίνεται τρόπος ζωής, το άτομο δεν νιώθει μόνο νοητική και φυσική κούραση, αλλά ίσως έχει χρόνια δυσθυμία, ακόμη και κατάθλιψη. Είναι το σημείο όπου πρέπει να ζητήσουμε βοήθεια οπωσδήποτε!

# Η αντιμετώπιση της εξουθένωσης

---

Αποχή από την εργασία για ένα διάστημα

Επικέντρωση σε χαλαρωτικές δραστηριότητες

Ενασχόληση με πράγματα που μπορούν να τεθούν υπό έλεγχο

Ενασχόληση με δραστηριότητες που μας κάνουν να νιώθουμε παραγωγικοί

Σύνδεση με άλλους ανθρώπους

Γιατί δεν...

---



# Πρώιμο Δυσλειτουργικό Σχήμα

---

Ένα Ευρύ και σταθερό μοτίβο

Αποτελείται από μνήμες, συναισθήματα και γνωσίες

Αφορά στον εαυτό και στη σχέση του ατόμου με άλλους

Αναπτύσσεται κατά την παιδική ή εφηβική ηλικία και  
εξελισσεται κατά τη διάρκεια της ζωής

Είναι δυσλειτουργικό σε ένα σημαντικό βαθμό

# Δημιουργία Σχήματος

---

Ματαίωση Αναγκών (πολύ λίγο από κάτι καλό)

Κακομεταχείριση: τραύμα, κακοποίηση, άτεγκτη κριτική και απόρριψη

Υπερβολική δόση «από κάτι καλό»: υπερπροστασία, ελλιπής οριοθέτηση

Εσωτερίκευση ή ταύτιση με σημαντικούς άλλους

# Πυρηνικές ανάγκες της παιδικής ηλικίας

---

Ασφαλής δεσμός (ασφάλεια, σταθερότητα, φροντίδα και αποδοχή)

Αυτονομία, ικανότητα και αίσθημα ταυτότητας

Ελευθερία έκφρασης αναγκών και συναισθημάτων

Αυθορμητισμός, παιχνίδι

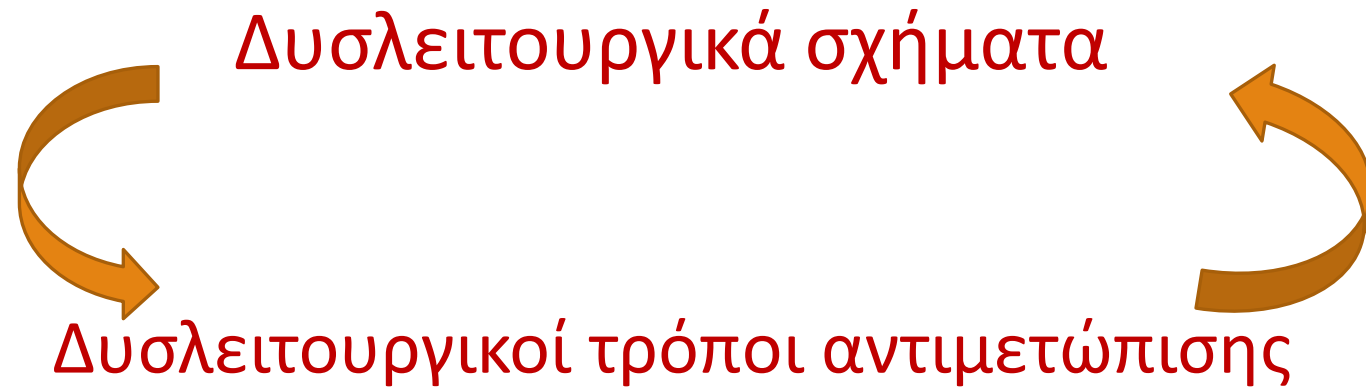
Ρεαλιστικά όρια

# Δημιουργία συμπτωμάτων

Ιδιοσυγκρασία + Επίδραση γονικής στάσης

---

+ Τραυματικές εμπειρίες =



Συμπτώματα και προβλήματα



## 18 Πρώιμα Δυσλειτουργικά Σχήματα

ΑΠΟΣΥΝΔΕΣΗ/ ΑΠΟΡΡΙΨΗ	ΜΕΙΩΜΕΝΗ ΑΥΤΟΝΟΜΙΑ/ ΑΠΟΔΟΣΗ	ΑΝΕΠΑΡΚΗ ΟΡΙΑ	ΕΤΕΡΟΚΑΘΟΡΙ- ΣΜΟΣ	ΥΠΕΡΕΠΑΓΡΥ- ΠΝΗΣΗ/ ΑΝΑΣΤΟΛΗ
Εγκατάλειψη/ Αστάθεια	Εξάρτηση/ ανικανότητα	Αυτονόητο Δικαίωμα/ μεγαλείο	Υποτακτικό- τητα	Αρνητισμός/ απαισιοδοξία
Καχυποψία/ Κακοποίηση	Ευαλωτότητα σε βλάβη ή ασθένεια	Ανεπαρκής αυτοέλεγχος	Αυτοθυσία	Συναισθηματική αναστολή
Συναισθηματική στέρση	Υπερεμπλοκή/ ελλειματικός εαυτός		Αναζήτηση επιδοκimasίας/ αναγνώρισης	Ανελαστικά όρια/ υπερβολική επικριτικότητα
Ελαττωματι- κότητα/ντροπή	Αποτυχία			Τιμωρητικότητα
Κοινωνική απομόνωση/ απόρριψη				

# Συνήθειες Στρατηγικές Αντιμετώπισης

---

Παράδοση : Συμμόρφωση, Εξάρτηση

Αποφυγή : Χρήση ουσιών, Ψυχολογική απόσυρση,  
Αποσύνδεση, Κοινωνική Απομόνωση, Αποφυγή

Υπεραναπλήρωση: Επιθετικότητα, Εχθρικότητα,  
Υπερβολική αυτάρκεια, Εκμετάλλευση,  
**Απαιτητικότητα, Τελειομανία, Υπερβολικός έλεγχος**

## Επίσης,

---

Οι αντιδράσεις αυτές συνιστούν πλευρές του εαυτού που εμφανίζονται όταν ένα εξωτερικό ερέθισμα πυροδοτεί ένα παιδικό βίωμα και ονομάζονται Τρόποι λειτουργίας.

Είναι πλευρές του εαυτού που αναπτύσσονται όταν πυρηνικές ανάγκες της παιδικής ηλικίας δεν καλύφθηκαν !

Κινητοποιούνται όταν πυρηνικές ανάγκες δεν καλύπτονται και επακόλουθα σχήματα κινητοποιούνται

# Τρόποι λειτουργίας

---

*«Τα συγκεκριμένα συναισθήματα, οι σκέψεις και οι συμπεριφορές, τα οποία είναι ενεργά σε μια δεδομένη στιγμή»*

Μετακίνηση μεταξύ Τρόπων Λειτουργίας

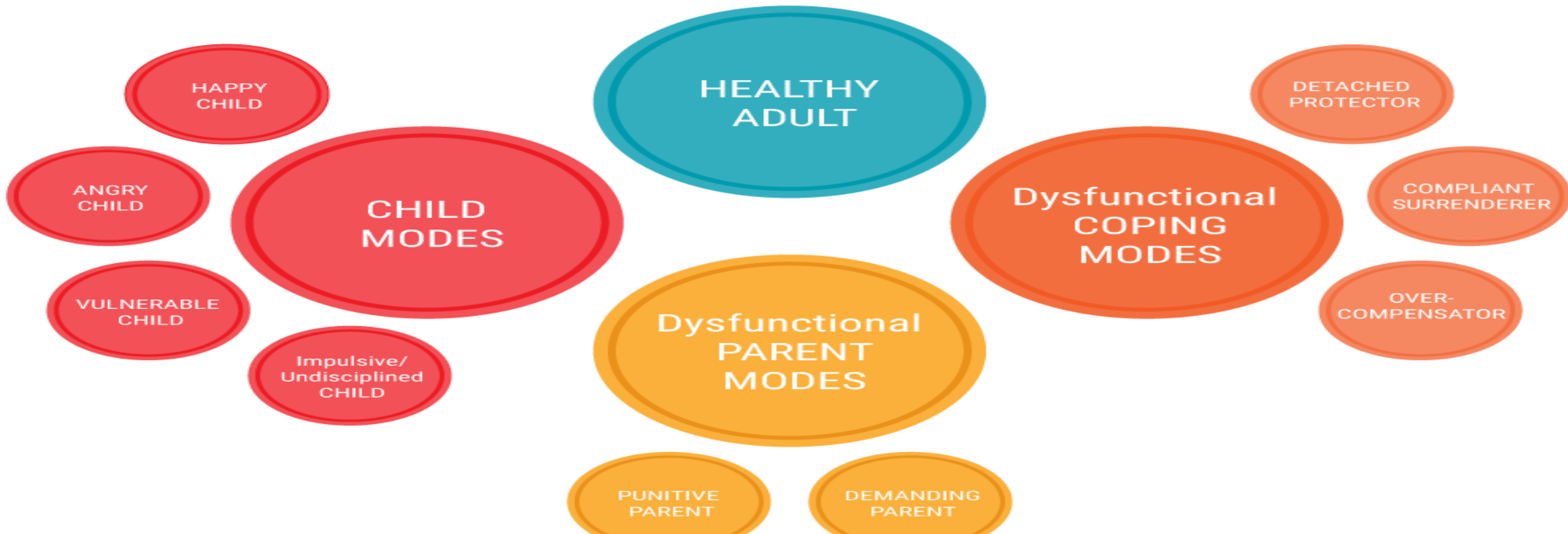
---

π.χ., ο διευθυντής μου κάνει μια παρατήρηση για κάτι που δεν πρόλαβα να ολοκληρώσω.

Αν εγώ είχα απαιτητικούς γονείς, οι οποίοι μου ζητούσαν ως παιδί να είμαι πάντα και με κάθε κόστος επιμελής στις υποχρεώσεις μου μέσα μου θα αναπτύσσονταν η πεποίθηση ότι «για να είμαι αποδεκτή, πρέπει να τα καταφέρνω πάντα σε ό,τι μου ζητηθεί». Αρά την παρατήρηση του διευθυντή θα την βιώσω σαν ένα έλλειμα μου, το συναίσθημα θα είναι πλήγωμα, ίσως και θυμός που δεν εκφράζεται, αλλά θα προσπαθήσω να αναπληρώσω και θα πιεσθώ ακόμη περισσότερο στην δουλειά μου!

# 4 τύποι Τρόπων Λειτουργίας

## SCHEMA MODES



# Παιδικοί τρόποι λειτουργίας

---

**Ευάλωτο Παιδί:** θεωρεί ότι κανένας δεν θα ικανοποιήσει τις ανάγκες του και ότι όλοι θα τον εγκαταλείψουν. Δεν εμπιστεύεται τους άλλους και πιστεύει ότι θα τον κακοποιήσουν.

Νιώθει ανάξιος και αναμένει την απόρριψη.

Ντρέπεται για τον εαυτό του και συχνά νιώθει απομονωμένος από τους άλλους.



# Θυμωμένο/Οργισμένο Παιδί

---

Νιώθει έντονο θυμό, οργή και ανυπομονησία, γιατί οι πυρηνικές του ανάγκες δεν καλύπτονται.

Μπορεί να νιώθει εγκαταλελειμμένο, προδομένο ή υποτιμημένο.

Εκδηλώνει τον θυμό του πολύ έντονα, τόσο λεκτικά όσο και μη λεκτικά, ακριβώς όπως ένα μικρό παιδί που έχει ένα ξέσπασμα θυμού.





# Παρορμητικό παιδί

---

Ενεργεί χωρίς να σκεφτεί τις συνέπειες των πράξεων του, απαιτεί οι άλλοι να τον αποδέχονται [κακομαθημένο], καταφεύγει σε επικίνδυνα σπορ ή επικίνδυνες συνήθειες «γιατί έτσι του ήρθε!»



# Δυσπροσαρμοστικοί Τρόποι Λειτουργίας

---

Υποχωρητικός Παραδιδόμενος



Αποστασιοποιημένος Προστάτης



Αυτοκαθησυχαστικός Τρόπος Λειτουργίας



# Τρόποι Λειτουργίας Υπεραναπλήρωσης

---

Υπεροπτικός Τρόπος Λειτουργίας



Εκφοβιστικός Τρόπος Λειτουργίας



# Γονεϊκοί Δυσλειτουργικοί Τρόποι

Τιμωρητικός γονέας



Απαιτητικός γονέας



Επικριτικός γονέας



# Μια Κλινική περίπτωση

Ο Γ. είναι 32 χρόνων, ανύπαντρος και μένει μαζί με την οικογένεια του σε ένα αστικό κέντρο. Έχει μια μικρότερη κατά επτά χρόνια αδελφή, άνεργη, φοιτήτρια σε ΙΕΚ. Στηρίζει οικονομικά την οικογένειά του από την ηλικία των 18χρ., οπότεν πέρασε στο Πανεπιστήμιο σε σχολή θετικής κατεύθυνσης και παράλληλα δούλευε σε ένα χώρο εστίασης.

Έρθε για θεραπεία με το αίτημα της ανηδονίας, της αϋπνίας και της πεσμένης διάθεσης . Δήλωσε ότι εξακολουθεί να εργάζεται μέχρι και 10 ώρες/ημ, και μερικά Σάββατα, αν και νιώθει εξαντλημένος και δεν αποδίδει τόσο καλά όπως πριν. Επίσης, αναφέρει συχνούς πονοκεφάλους, ευερεθιστότητα. Όλα αυτά εμφανίστηκαν ένα εξάμηνο περίπου, όταν είχαν να παραδώσουν ένα project και πιέστηκε πάρα πολύ.

Η κοινωνική ζωή του περιορίζεται να βγει την Κυριακή το πρωί για έναν καφέ με τον πιο στενό φίλο του μόνο, γιατί δεν θέλει να καταλάβουν οι άλλοι ότι δεν αντέχει να μιλάει και να πιεστεί να «το παίξει κοινωνικός».

Δεν ανέφερε αυτοκτονικό ιδεασμό.

# Μια Κλινική περίπτωση

---

Η διάγνωση ήταν κατάθλιψη, δέχθηκε να πάρει φαρμακευτική αγωγή, αλλά δεν υπήρξε βελτίωση στο συναίσθημα ματαίωσης που περιέγραφε και σε «μια εσωτερική πίεση φυγής από όλους και από όλα». Οπότε, η τελική διάγνωση ήταν επαγγελματική εξουθένωση.

Η εταιρεία που εργάζεται είναι μεγάλη και η θέση του είναι κοντά στο αντικείμενο του με πολλές ευθύνες. Θεωρείται ο καλύτερος στο έργο του από όλη την εταιρεία! Οικονομικά είναι ευχαριστημένος, αλλά θεωρεί ότι «κάθε ευρώ που πληρώνομαι το αξίζω με το παραπάνω».

Ο manager του είναι ένας πολύ πειστικός και απαιτητικός κύριος, αλλά το γεγονός ότι είναι το ίδιο πειστικός με όλη την ομάδα του, κάνει τον Γ. να ανέχεται την πίεση που δέχεται αδιαμαρτύρητα.

# Μια Κλινική περίπτωση

---

Στη διερεύνηση της πιθανότητας να αλλάξει ο Γ τρόπο ζωής και να αρχίσει να ασχολείται με ευχάριστες δραστηριότητες, εμφανίζει μια ενδιαφέρουσα αντίσταση, «αρκεί να μη θέσω σε κίνδυνο τη δουλειά μου!»

Ως προς την οικογένεια, οι γονείς του περιγράφονται άνθρωποι βιοπαλαιστές, που τους εκτιμά πολύ για όσα του προσέφεραν, παρ' όλη την οικονομική στενότητα, και τώρα θέλει να ανταποδώσει. Ο τρόπος του είναι να στηρίζει οικονομικά και να εξυπηρετεί σε διάφορες υποχρεώσεις, ακόμη και σε βάρος του ελεύθερου χρόνου του.

Ως παιδί θυμάται να μην επιλέγει να παίξει γιατί έπρεπε να βοηθήσει σε κάτι, και όταν θα τύχαινε να διαμαρτυρηθεί η απάντηση ήταν «ο καθένας εδώ πρέπει να προσφέρει. Μια οικογένεια είμαστε!» ή «καλά, γιατί κάνεις σαν μωρό;», «σοβαρά τώρα, κουράστηκες; Από τι είσαι φτιαγμένος;»

Έχει αδυναμία στην αδελφή του, «εγώ την μεγάλωσα, η μητέρα μας έπρεπε να δουλεύει και εγώ την πρόσεχα»

Δεν αναφέρει καμία σημαντική σχέση παρά μόνο σύντομης διάρκειας γνωριμίες που τις σταμάτησε όλες αυτός, «δεν με καταλάβαιναν, δεν τους άρεσε που δούλευα τόσο πολύ!»

# Μια Κλινική περίπτωση

---

Από το ιστορικό του διαφαίνεται ότι ο Γ από παιδί ήταν πολύ συνεργάσιμος, φιλότιμος και επιμελής. Οι γονείς του τον επαινούσαν συχνά για αυτό, «μπράβο στο παιδί μας, τί θα κάναμε χωρίς εσένα;», «εμείς είμαστε φτωχοί. Εσύ κοίτα να προκόψεις, να βοηθάς και εμάς αργότερα» (ο πατέρας), «τί θα έκανα χωρίς τη βοήθεια σου;» (η μητέρα)

Αντίθετα, όταν γεννήθηκε η αδελφή, ο Γ δεν άκουγε να την επαινούν γιατί δεν περίμεναν από αυτή πολλά, καθώς την θεωρούσαν «εγωίστρια, παρτάκια» δε βοηθούσε σε τίποτε και «φερόταν σαν πριγκίπισσα». Μόνο ζητούσε και οι άλλοι της κάναν τα χατίρια, αλλά της το χτυπούσαν συνέχεια με απορριπτικά σχόλια «δεν σου αξίζει, αλλά τι να κάνουμε, τόσο σε κόβει»!



# Μια Κλινική περίπτωση

---

Μεγαλώνοντας ο Γ σε ένα περιβάλλον με τέτοια σχόλια, δημιουργήθηκε μέσα του η πυρηνική πεποίθηση ότι «δεν είμαι άξιος να αγαπηθώ για αυτό που είμαι, αλλά για αυτό που κάνω» με αποτέλεσμα να αναπτύξει μια ενδιάμεση πεποίθηση/κανόνα ζωής ότι «για να είσαι αγαπητός, αποδεκτός πρέπει να προσφέρεις πάντα και να προσπαθείς για το καλύτερο» (αλλιώς θα απορρίπτεσαι όπως η αδελφή). Επίσης, «μαθαίνει να καταπνίγει τις ανάγκες του, βάζοντας τις υποχρεώσεις προς άλλους πάνω από τις επιθυμίες του ή και τις αντοχές του»

Οι ακάλυπτες ανάγκες του αφορούσαν την αγάπη άνευ όρων, το δικαίωμα στη ξεγνοιασιά, τη δυνατότητα να εκφράζει ελεύθερα τα συναισθήματά του.

# Μια Κλινική περίπτωση

---

Τα σχήματα που δημιουργήθηκαν από τις ακάλυπτες ανάγκες του ήταν της συναισθηματικής στέρησης,

της αυτοθυσίας,

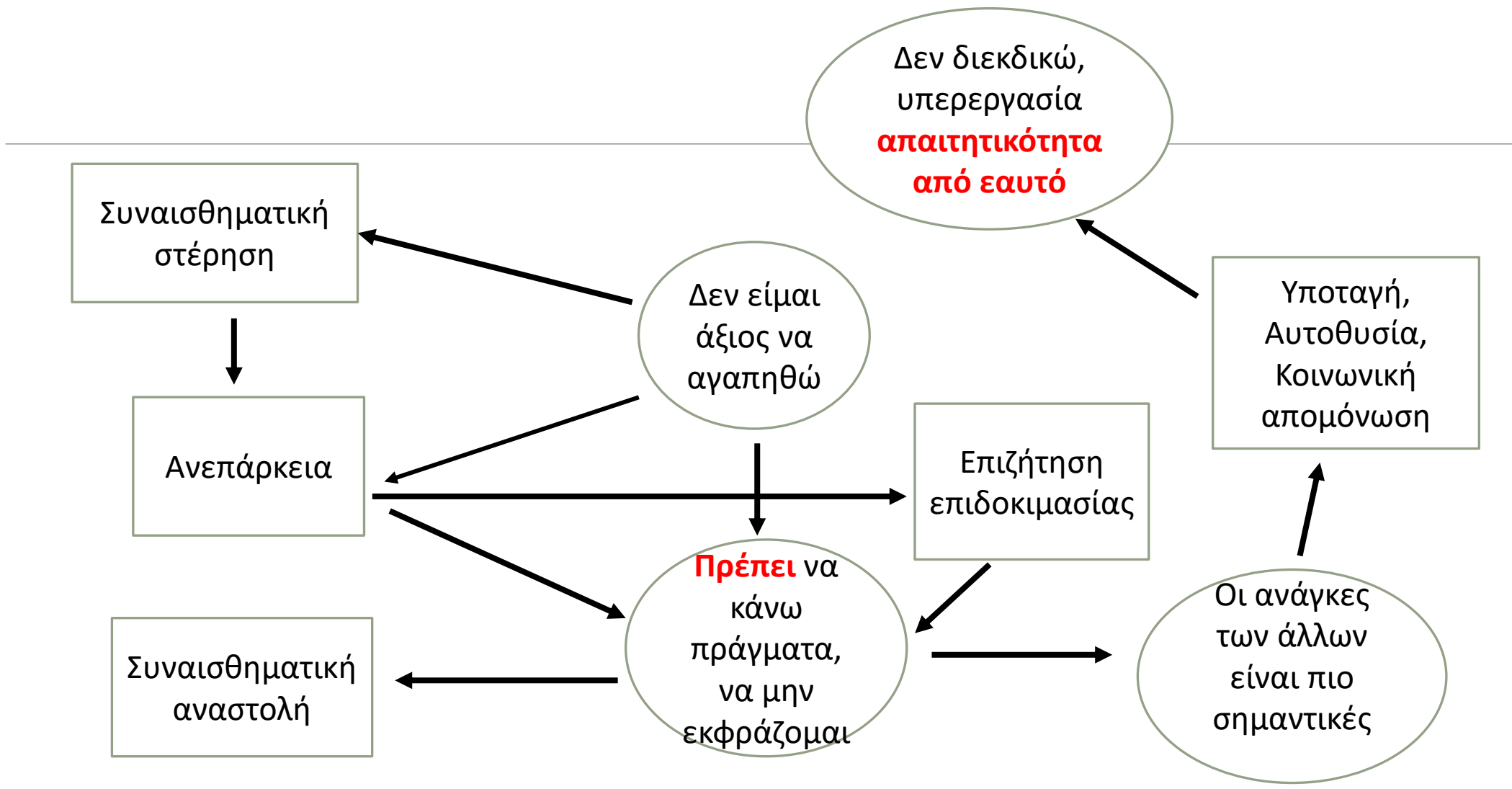
της υποταγής,

της ανεπάρκειας,

της κοινωνικής απομόνωσης,

της συναισθηματικής αναστολής

και της επιζήτησης επιδοκίμασίας.



# Μια Κλινική περίπτωση

Στο όνομα της αυτοθυσίας και της υποταγής ο Γ αποδέχεται την πίεση από τον υπεύθυνο του χωρίς διαμαρτυρία («αφού όλους τους πιέζει», «εγώ τα πάω καλύτερα από τους άλλους, οπότε γιατί να μην τους ξαλαφρώνω από δουλειά;»), συνεχίζει να προσφέρει στην οικογένεια περισσότερο από όσα αντέχει «γιατί πρέπει να το κάνει», σε βάρος της ξεκούρασης και του προσωπικού του χρόνου. Ο μηχανισμός διατήρησης αυτής της υπέρ προσφοράς είναι η κατά διαστήματα αναγνώριση όσων κάνει και από τον υπεύθυνο και από την οικογένεια, μια επιβράβευση που την «χρειάζεται» στο όνομα του σχήματος της επιζήτησης της αποδοχής.

Καθώς κοινωνικά είναι αποσυρμένος ή πολύ περιορισμένος (σχήμα κοινωνικής απομόνωσης), η μόνη πηγή άντλησης επιβράβευσης γίνεται ή εργασία οπότε υπέρ-επενδύει σε αυτήν! Προκειμένου να νιώθει αποδεκτός απαιτεί από τον εαυτό του όλο και περισσότερα, πιέζεται συναισθηματικά, αλλά δεν το εκφράζει (σχήμα συναισθηματικής αναστολής). Για τον Γ η αποδοχή των άλλων αναπληρώνει το σχήμα ανεπάρκειας του και νιώθει ότι μόνο μέσα από το να είναι ένας επιτυχημένος εργαζόμενος διασφαλίζει να μην πυροδοτούνται μέσα του τα σχήματα της συναισθηματικής στέρησης («κανείς δεν με αγαπά για αυτό είμαι, μόνο για αυτά που κάνω») και της ανεπάρκειας.

Το αποτέλεσμα είναι να ενδυναμώνεται μέσα του η απαιτητική πλευρά του και ο Γ να καταλήγει στην εξουθένωση!

# Μια Κλινική περίπτωση

---



Με αποτέλεσμα...

---



---

**ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ!**







