

B U D A P E S T

16/03/2026

KERTVÁROS MAGAZIN

A Kertváros Pszichológiai Rendelő magazinja



Amikor elfogy az energia – a kiégés jelei

– Interjú Németh Adrienn-nel, rendelőnk okleveles pszichológusával

Kertváros Magazin | Márciusi lapszámunkban Németh Adrienn, rendelőnk szakemberét kérdeztük a kiégésről, annak jeleiről és a megelőzés lehetőségeiről.

KM: A kiégésről egyre többet hallunk, mégis sokan csak akkor ismerik fel, amikor már komoly kimerültséget élnek meg. Mit is jelent pontosan a kiégés?

Németh Adrienn: A kiégés egy hosszabb időn át fennálló stressz következménye, amely elsősorban a munkához kapcsolódik - de fontos, hogy más életterületen is jelentkezhet ez a probléma. Jellemző rá az érzelmi kimerültség, a motiváció csökkenése, valamint az az élmény, hogy az

ember egyre kevésbé érzi értelmesebbnek vagy hatékonyabbnak a munkáját. Sokszor nem egyik napról a másikra jelenik meg, hanem fokozatosan alakul ki.

KM: Milyen jelek utalhatnak arra, hogy valaki a kiégés felé halad?

Németh Adrienn: Az egyik leggyakoribb jel a tartós fáradtság és a motiváció elvesztése. Előfordulhat, hogy az ember nehezen kezdi el a feladatait, vagy azt érzi, hogy már semmi sem ad valódi sikerélményt. Emellett gyakran jelentkezik ingerlékenység, koncentrációs nehézség, a kihívások kerülése vagy az a benyomás, hogy a munkával kapcsolatos elvárások túl nagy terhet jelentenek. A stresszel

ellentétben, amelyet intenzív érzések kísérnek, ebben az állapotban hangsúlyosabb a passzivitás és az érzelmek tompulása.

KM: Sokan a motivátlanságot egyszerű lustaságnak vagy érdektelenségnek gondolják. Lehet ez a kiégés jele?



Németh Adrienn: Igen, sok esetben a motiváció hiánya mögött valójában kimerültség vagy kiégés áll. Amikor valaki hosszú ideig túlterhelten működik, természetes reakció lehet, hogy a szervezet „lelassít”, és csökken az érdeklődés vagy az energiaszint. Ilyenkor fontos megvizsgálni, hogy valóban a motiváció hiányáról van-e szó, vagy inkább egy túlterhelt állapotról.

KM: Mit tehetünk akkor, ha már azt érezzük, hogy kiégtünk? Van ebből visszaút?

Németh Adrienn: Igen, mindenképpen van. Az első lépés az, hogy felismerjük és elfogadjuk ezt az állapotot. A kiégés sokszor annak a jele, hogy hosszú időn keresztül túl nagy terhelés alatt működtünk. Fontos lehet ilyenkor tudatosan lassítani, időt adni a regenerálódásnak, és átgondolni,

hogy a mindennapokban mi az, ami a leginkább kimerít bennünket.

Sokszor segít a határok újragondolása, a feladatok újrastrukturálása, delegálása vagy az, ha több olyan tevékenységet építünk be a hétköznapiakba, amelyek valóban feltöltenek. Érdemes átgondolni, hogy a szabadidőnkben valóban le tudjuk-e tenni a munkát. Például megengedhetjük-e magunknak, hogy egy nyaralás alatt arra a pár hétre teljesen elérhetetlenek legyünk? Emellett a támogatás keresése is nagyon fontos: beszélgetés kollégákkal, családtagokkal, vagy szükség esetén szakemberrel. A kiégésből való kilábalás egy folyamat, de megfelelő támogatással és tudatossággal újra megtalálható az egyensúly.

KM: Vannak olyan területek, ahol különösen gyakori a kiégés?

Németh Adrienn: A segítő szakmákban valóban gyakrabban találkozunk vele. Az egészségügyben, oktatásban vagy szociális területen dolgozók nap mint nap mások problémáival, nehézségeivel találkoznak, ami érzelmileg is megterhelő lehet. Ha



ehhez nagy felelősség, időnyomás vagy kevés visszajelzés társul, könnyen kialakulhat a kimerültség érzése.

KM: Mit tehetünk a kiégés megelőzéséért?

Németh Adrienn: Az egyik legfontosabb a tudatosság. Érdeemes időnként megállni és átgondolni, hogyan érezzük magunkat a munkánkban, mennyi energiát visz el, és mi az, ami feltölt. Tudatosan építsük be a napi rutinunkba a testi-lelki feltöltődést segítő tevékenységeket. Próbáljunk ki stresszkezelési technikákat. Időnként tekintsük át, hogy milyen értéket tudunk kapcsolni a munkánkhoz, ami segítheti a motiváció fenntartását. Szintén jótékony hatású a társas kapcsolatok ápolása és a kreatív tevékenységek végzése. Emellett az is sokat segíthet, ha beszélünk a nehézségeinkről – akár kollégákkal, akár szakemberrel.

KM: Végül: mi az az üzenet, amit legszívesebben minden olvasónak átadnál a kiégéssel kapcsolatban?

Németh Adrienn: A kiégés nem a gyengeség jele, hanem egy jelzés arra, hogy valami túl nagy terhet jelent számunkra. Ha időben észrevesszük ezeket a jeleket, sokkal könnyebb változtatni és visszatérni az egyensúlyhoz.

KM: Köszönöm a beszélgetést!

Németh Adrienn: Én is köszönöm!



© KERTVÁROS MAGAZIN. MINDEN JOG FENNTARTVA.

Szerkesztőség:

Főszerkesztő: Dr. Törő Krisztina

Felelős szerkesztő: Dr. Törő Krisztina

E-mail: szerkesztoseg@kertvarosdigi.eu

Cím: 1186 Budapest, Sina Simon sétány 4.

A Kertváros Magazin kiadója:

Kertvárosdigi Kiadó (Dr. Törő Krisztina Kft.)

Székhely: 1186 Budapest, Sina Simon sétány 4.

Honlap: <https://kertvarosdigi.eu>