

ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2024

EN GHALINI SHIATSU &
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΣΙΑΤΣΟΥ



ΣΙΑΤΣΟΥ & ΣΥΝΔΡΟΜΟ BURNOUT

Επισκόπηση

Το σύνδρομο burnout έχει γίνει όλο και πιο συχνό. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) το χαρακτηρίζει μέσω τριών διαστάσεων: αίσθημα εξάντλησης ή έλλειψης ενέργειας, αυξημένη ψυχική απόσταση από την εργασία ή αίσθημα αρνητισμού και κυνισμού που σχετίζονται με την εργασία, καθώς και μειωμένη επαγγελματική αποτελεσματικότητα.

Ενώ το σύνδρομο burnout έχει μελετηθεί εκτενώς από τη σκοπιά της Δυτικής Ιατρικής, η έρευνα για το πώς οι Συμπληρωματικές αγωγές μπορεί να είναι δυνητικά χρήσιμες είναι ακόμη περιορισμένη. Η ακόλουθη σύντομη έρευνα διεξήχθη ως διερευνητική αξιολόγηση των συμπτωμάτων του συνδρόμου burnout στην πρακτική των ασκούμενων του Σιάτσου της Ελληνικής Εταιρείας Σιάτσου (ΕΛΕΣΙ). Το ερωτηματολόγιο δημιουργήθηκε σε συνεργασία με την εταιρεία Mazi Health Consultants και διανεμήθηκε μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, ενώ οι απαντήσεις συλλέχθηκαν μέσω Google Forms.

Στόχοι και σκοποί

Το ερωτηματολόγιο διεξήχθη τον Φεβρουάριο του 2024 με σκοπό να διερευνήσουμε κατά πόσο οι ασκούντες το Σιάτσου της Ε.Λ.Ε.Σ.Ι. αναγνωρίζουν και αντιμετωπίζουν το σύνδρομο burnout. Περιλάμβανε ερωτήσεις σχετικά με το επίπεδο γνώσης τους και την εμπειρία τους όσον αφορά το σύνδρομο burnout (ή επαγγελματική εξουθένωση) στην επαγγελματική τους πρακτική.

Διερευνήθηκαν οι ακόλουθοι στόχοι:

1. Είναι οι ασκούντες το Σιάτσου ενημερωμένοι σχετικά με το σύνδρομο burnout (ή επαγγελματική εξουθένωση);
2. Πόσο συχνά, αν όχι καθόλου, αντιμετωπίζουν περιπτώσεις που παρουσιάζουν συμπτώματα του συνδρόμου burnout (ή επαγγελματική εξουθένωση);
3. Θα τους ενδιέφεραν ευκαιρίες να μάθουν περισσότερα για το σύνδρομο burnout;

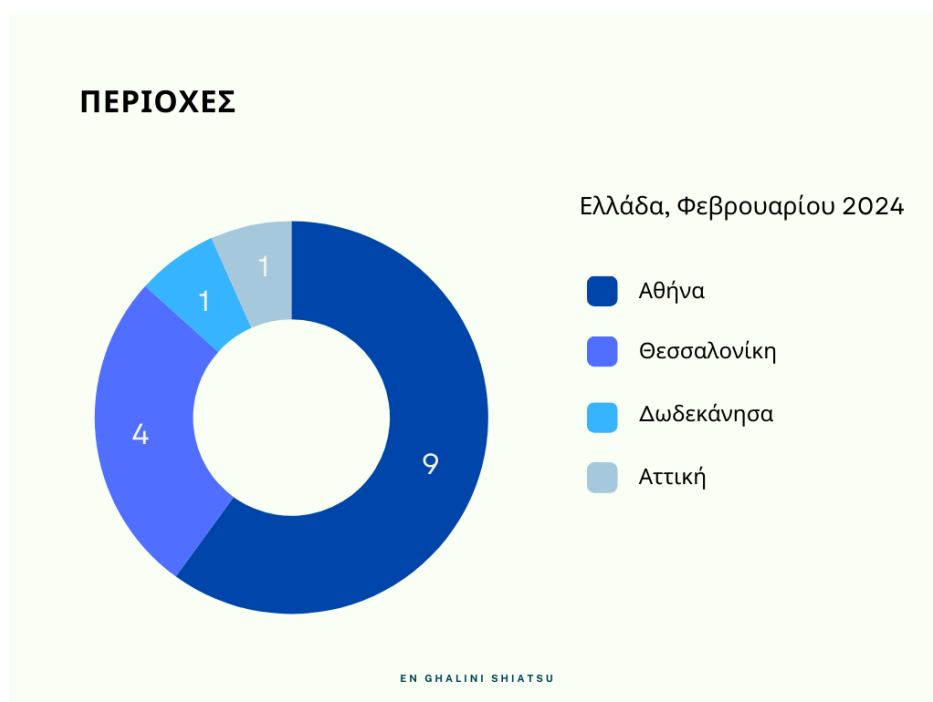
Πέρα από τους συγκεκριμένους στόχους αυτής της έρευνας, ο στόχος του ευρύτερου σχεδίου είναι να διερευνήσει κατά πόσο το Σιάτσου ως Συμπληρωματική αγωγή μπορεί να ωφελήσει έναν πελάτη που υποφέρει από το σύνδρομο burnout. Ο στόχος του έργου είναι να ευαισθητοποιήσει τους ασκούντες το Σιάτσου σχετικά με το σύνδρομο burnout και να αναπτύξει τη συλλογική τους γνώση σχετικά με το burnout στην πρακτική τους, προκειμένου να βελτιωθεί η αποτελεσματικότητά τους στους πελάτες τους.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι απαντήσεις βασίζονται στις υποκειμενικές εμπειρίες των ασκούντων το Σιάτσου που συμμετείχαν στο ερωτηματολόγιο. Πρέπει να γίνουν περισσότερες έρευνες για να καταδειχθεί η συσχέτισή τους και η πιθανή σύνδεσή τους με το σύνδρομο επαγγελματικής εξουθένωσης.

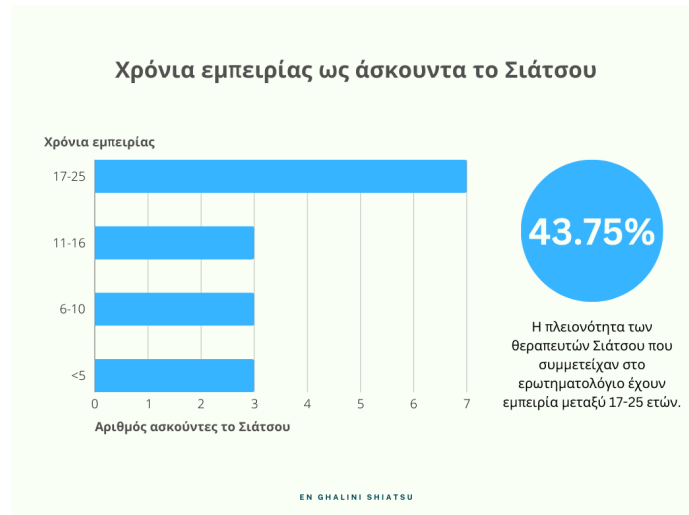
Συμμετοχή, δημογραφικά στοιχεία & πρακτική Σιάτσου

Στο ερωτηματολόγιο συμμετείχαν συνολικά 18 ασκούντες το Σιάτσου. Δεν απαντήθηκαν όλες οι ερωτήσεις από όλους τους συμμετέχοντες.

Η ηλικιακή ομάδα 46-55 ετών αντιπροσώπευε το 72,2% (13 συμμετέχοντες) όλων των συμμετεχόντων. Άλλες ηλικιακές ομάδες που εκπροσωπήθηκαν ήταν 56+ (4) και 36-45 ετών (1). Η πλειοψηφία των συμμετεχόντων ήταν γυναίκες, δηλ. 15 από τους 18, ενώ 2 ήταν άνδρες και 1 προτίμησε να μην προσδιορίσει το φύλο του. Η πλειονότητα ζούσε στην Αθήνα (9) και η δεύτερη πιο μεγάλη ομάδα στη Θεσσαλονίκη (4).

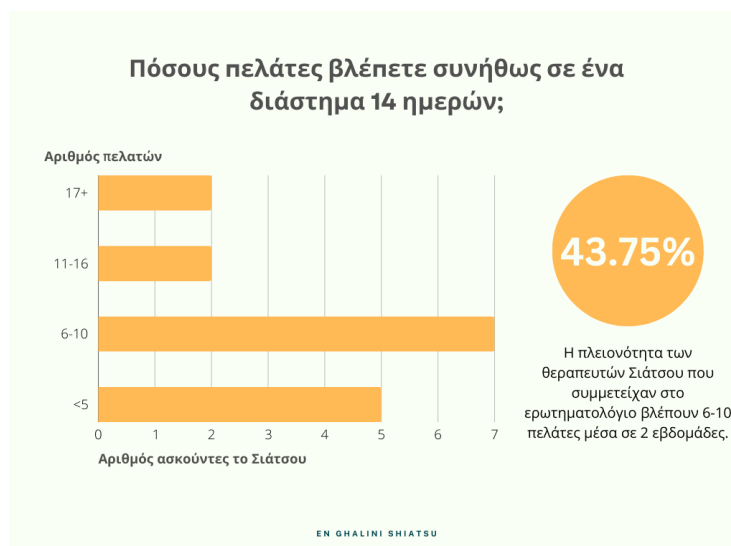


Η πρώτη ερώτηση αφορούσε **τον αριθμό των ετών που οι συμμετέχοντες ασκούν το Σιάτσου**. Ο μικρότερος αριθμός ετών εμπειρίας ήταν 3, ενώ ο μεγαλύτερος 25 χρόνια.



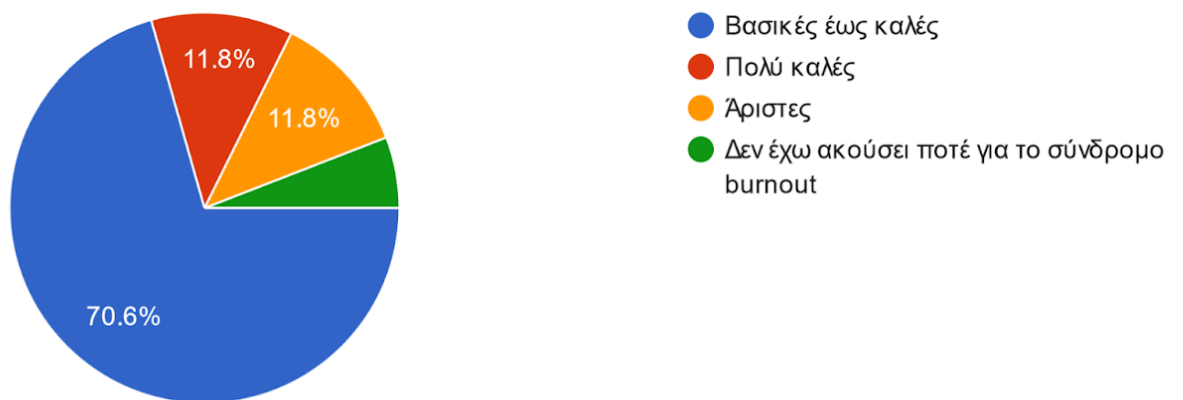
Λόγω σφάλματος του λογισμικού στη δεύτερη ερώτηση, μόνο 13 από τις 18 απαντήσεις μπόρεσαν να αξιολογηθούν. Από αυτές τις 13 απαντήσεις, 5 δήλωσαν ότι ασκούν το Σιάτσου με πλήρη απασχόληση, 6 με μερική απασχόληση, και 2 δεν ασκούν καθόλου το Σιάτσου αυτή τη στιγμή.

Η τρίτη ερώτηση αποσκοπούσε στο να μάθει τον αριθμό των συνεδριών Σιάτσου που δίνει συνήθως ένας επαγγελματίας μέσα σε μια περίοδο 14 ημερών (μετρούμενη σε ώρες). Μεταξύ των 16 απαντήσεων, ο υψηλότερος αριθμός ωρών που αναφέρθηκε ήταν 30, με τον δεύτερο υψηλότερο να είναι 17 και τον χαμηλότερο 2 ώρες. Η τέταρτη ερώτηση διερεύνησε **πόσους μοναδικούς ασθενείς βλέπουν οι θεραπευτές κατά το ίδιο χρονικό διάστημα**.



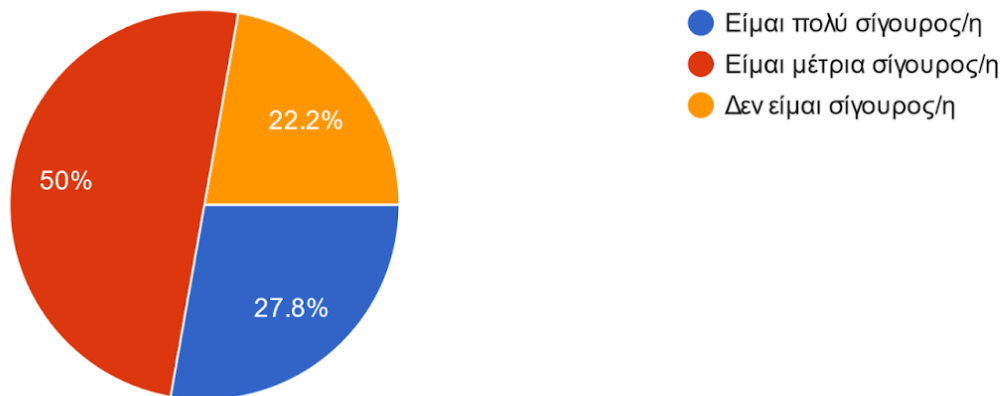
Ευρήματα

Η πρώτη ερώτηση της δεύτερης ενότητας αφορούσε **τις γνώσεις των ασκούντων το Σιάτσου σχετικά με το σύνδρομο burnout**. Ζητήσαμε από τους συμμετέχοντες να αυτοαξιολογήσουν τις γνώσεις τους σχετικά με το θέμα. Από τις 17 απαντήσεις, το 11,8% (2 συμμετέχοντες) δήλωσε ότι έχουν άριστες γνώσεις, άλλο 11,8% (2) πολύ καλές, και το 70,8% (12) βασικές έως καλές γνώσεις. Το 5,8% (1) δήλωσε ότι δεν είχε ακούσει ποτέ για το σύνδρομο burnout.



Πώς θα αξιολογούσατε τις γνώσεις σας σχετικά με το σύνδρομο burnout;

Η δεύτερη ερώτηση ζητούσε από τους ασκούντες το Σιάτσου **να εκτιμήσουν την αυτοπεποίθησή τους στην αναγνώριση των συμπτωμάτων του συνδρόμου burnout σε έναν πελάτη**. Όλοι οι 18 συμμετέχοντες απάντησαν, και το 50% των συμμετεχόντων (9) δήλωσε ότι είχαν μέτρια αυτοπεποίθηση για την ικανότητά τους να αναγνωρίζουν τα συμπτώματα του συνδρόμου burnout σε έναν ασθενή. Το 27,8% (5) δήλωσε ότι αισθάνονται πολύ σίγουροι και το 22,2% (4) ότι δεν αισθάνονται σίγουροι στην ικανότητά τους να αναγνωρίσουν τα συμπτώματα του συνδρόμου burnout.



Πώς θα περιγράφατε την ικανότητά σας να αναγνωρίζετε τα συμπτώματα του συνδρόμου burnout σε έναν πελάτη σας;

Συμπτώματα του Συνδρόμου Burnout

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ), το σύνδρομο burnout ως επαγγελματικό φαινόμενο χαρακτηρίζεται από τις εξής τρεις διαστάσεις*:

- Αίσθημα εξάντλησης ή υπερκόπωσης,
- Αυξημένη ψυχική απόσταση από την εργασία ή αίσθημα αρνητισμού ή κυνισμού αναφορικά με την εργασία,
- Μειωμένη επαγγελματική παραγωγικότητα.¹

Σύμφωνα με την πρόσφατη εργασία που διενεργήθηκε από τον Sergio Edú-Valsania σχετικά με το σύνδρομο burnout, οι τρεις αυτές διαστάσεις εκφράζονται μέσω ενός συνόλου συμπτωμάτων, όπως:

- **Συναισθηματική εξάντληση:** «κούραση, υπερκόπωση, γενική αδυναμία, αποδυνάμωση [...]»

¹ World Health Organization, 28.05.19:
<https://www.who.int/standards/classifications/frequently-asked-questions/burn-out-an-occupational-phenomenon>
[13.05.24]

- **Κυνισμός ή αποπροσωποποίηση:** Μια διαπροσωπική πτυχή του συνδρόμου burnout που μπορεί «να μεταφραστεί σε αρνητικές ή ακατάλληλες στάσεις και συμπεριφορές, ευερεθιστότητα, απώλεια ιδεαλισμού και διαπροσωπική αποφυγή, συνήθως προς τους χρήστες υπηρεσιών, τους ασθενείς ή/και τους πελάτες».
- **Μειωμένη προσωπική επιτυχία:** «Μεταφράζεται σε μείωση της παραγωγικότητας και των ικανοτήτων, σε χαμηλό ηθικό, καθώς και σε χαμηλότερες δεξιότητες αντιμετώπισης προβλημάτων», μεταξύ άλλων τάσεων.²

Όταν οι συμμετέχοντες ρωτήθηκαν για το **ποια συμπτώματα του συνδρόμου burnout παρατηρούσαν στους πελάτες τους στην πρακτική τους στο Σιάτσου**, τέσσερα συμπτώματα ήταν τα πιο συχνά εμφανιζόμενα: η κόπωση, η αϋπνία και τα προβλήματα ύπνου, η κατάθλιψη και η θλίψη, καθώς και η διανοητική σύγχυση, συμπεριλαμβανομένων των δυσκολιών συγκέντρωσης.

Υπήρχαν 7 συμπτώματα που αναφέρθηκαν 2 έως 3 φορές: πεπτικά προβλήματα, διατροφικές διαταραχές, ψυχολογική μεταβλητότητα, ευερεθιστότητα, σωματικός πόνος όπως π.χ. πονοκέφαλος, κρίσεις πανικού και αντιπάθεια για την εργασία. Άλλα συμπτώματα που αναφέρθηκαν μόνο μία φορά ήταν: χαμηλή ενέργεια, αναβλητικότητα, απογοήτευση, δύσπνοια, πυρετός και λοιμώξεις σε περίπτωση εργασιακής υπερφόρτωσης, μυϊκή δυσκαμψία, (ψυχική) παραίτηση, αίσθημα αχρηστίας, άγχος, μυοσκελετικό σφίξιμο στον αυχένα ή στο ισχίο/πόδι.

² National Library of Medicine, Burnout: A Theory of Review and Management, 04.02.22:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8834764/> [15.05.24]

Σύνδρομο της Παραδοσιακής Κινέζικης Ιατρικής

Συνολικά, 16 συμμετέχοντες απάντησαν ποια Σύνδρομο της Παραδοσιακής Κινέζικης Ιατρικής (ΠΚΙ) παρατηρούσαν συνήθως σε ασθενείς που αντιμετωπίζουν το σύνδρομο burnout. Τα πιο συχνά παρατηρούμενα Σύνδρομα της ΠΚΙ περιλάμβαναν: η Ανεπάρκεια Yin Νεφρών, Στάση Qi Ήπατος και η Ανεπάρκεια Yang Σπλήνας.

Ανεπάρκεια Yin Νεφρών	Στάση Qi Ήπατος	Ανεπάρκεια Yang Σπλήνας
4 φορές	4 φορές	3 φορές

Οι ασκούντες επιχειρήσαν να συνδέσουν το σύνδρομο burnout με τα Σύνδρομα της ΠΚΙ, των οποίων το καθένα συνδέεται με ένα από τα πέντε πρωταρχικά στοιχεία (Νερό, Ξύλο, Γη, Φωτιά, Μέταλλο).

Υπήρξε υψηλό επίπεδο συμφωνίας μεταξύ των απαντήσεων ότι το σύνδρομο burnout **επηρεάζει το στοιχείο του Νερού**, συγκεκριμένα τα Νεφρά της ΠΚΙ. Επίσης, συχνά αναφέρθηκαν το Ξύλο (ΠΚΙ Ήπαρ και Χοληδόχος Κύστη), η Γη (ΠΚΙ Σπλήνας) και η Φωτιά (ΠΚΙ Καρδιά). Το στοιχείο του Μένταλλου αναφέρθηκε και εκπροσωπήθηκε με μόλις δύο αναφορές Ανεπάρκειας του Qi των Πνευμόνων.

Ξεχωριστά, έχουν αναφερθεί Σύνδρομα όπως η Ανεπάρκεια Qi, η Στασιμότητα Qi, η Ανεπάρκεια Yin και Yang, η Ανεπάρκεια Αίματος καθώς και η Τοξική Φωτιά. Το παρακάτω γράφημα δείχνει τα συγκεκριμένα Σύνδρομα της ΠΚΙ που αναφέρθηκαν από τους ασκούντες το Σιάτσου όταν του ζητήθηκε να περιγράψουν τις εμπειρίες τους στη παρατήρηση του συνδρόμου burnout στην πρακτική τους.

ΣΥΝΔΡΟΜΑ ΠΚΙ ΠΟΥ ΠΑΡΑΤΗΡΟΥΝΤΑΙ ΣΤΟ ΣΥΝΔΡΟΜΟ BURNOUT

ΑΠΟ 15 ΑΣΚΟΥΝΤΕΣ ΤΟ ΣΙΑΤΣΟΥ

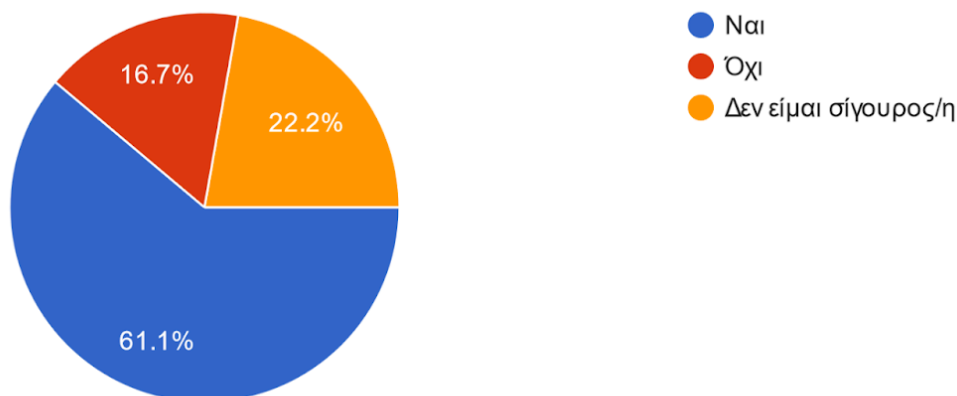


ΠΡΟΣΘΕΤΑ ΣΥΝΔΡΟΜΑ: YIN & YANG ΑΝΕΠΑΡΚΕΙΑ, ΑΝΕΠΑΡΚΕΙΑ QI, ΣΤΑΣΗ QI, ΑΝΕΠΑΡΚΕΙΑ ΑΙΜΑΤΟΣ, ΤΟΞΙΚΗ ΦΩΤΙΑ

Αυτές οι απαντήσεις βασίζονται σε υποκειμενικές εμπειρίες των επαγγελματιών Σιάτσου που συμμετείχαν σε ερωτηματολόγιο και απαιτούνται ευρύτερες έρευνες για να καταδειχθεί η σχέση τους με την επαγγελματική εξουθένωση.

Προσωπικές εμπειρίες με το σύνδρομο burnout

Πάνω από το 60% (11 από τους 18 συμμετέχοντες) πιστεύουν ότι έχουν βιώσει οι ίδιοι συμπτώματα του συνδρόμου burnout, και 17 από τους 18 συμμετέχοντες δήλωσαν ότι ενδιαφέρονται να μάθουν περισσότερα για το σύνδρομο burnout.



Όταν οι συμμετέχοντες ρωτήθηκαν αν είχαν κάποια σχόλια, ιδέες ή ερωτήσεις που θα ήθελαν να προσθέσουν στις απαντήσεις τους στο ερωτηματολόγιο, τρεις συμμετέχοντες απάντησαν. Σε μία απάντηση τονίστηκε η σημασία που θα είχε μια πιο ολιστική προσέγγιση στο σύνδρομο burnout, δεδομένου ότι προέρχεται από συναισθηματικά καθώς και κοινωνικά αίτια και όχι μόνο επαγγελματικά.

Μια άλλη απάντηση ανέφερε τη σημασία του τρόπου ζωής, ανεξάρτητα από τις θεραπείες Σιάτσου. Οι πτυχές του τρόπου ζωής που αναφέρθηκαν ήταν η καλή ποιότητα διατροφής, τα συμπληρώματα διατροφής, η γυμναστική, οι περίπατοι και η ξεκούραση. Τέλος, ένας συμμετέχων μοιράστηκε ευγενικά ένα διαδικτυακό άρθρο που έγραψε για το σύνδρομο χρόνιας κόπωσης (chronic fatigue syndrome), το οποίο παρέχει επίσης ένα σύνολο συμπτωμάτων και μοτίβων ΠΚΙ.

Συμπεράσματα

Η κύρια πρόθεση αυτού του ερωτηματολογίου ήταν η ποιοτική αξιολόγηση των γνώσεων που κατέχουν οι ασκούντες το Σιάτσου σχετικά με το σύνδρομο burnout. Όταν ρωτήθηκαν αν οι ασκούντες το Σιάτσου θεωρούσαν τους εαυτούς τους ενημερωμένους σχετικά με το burnout, η πλειοψηφία (12 από τους 18 συμμετέχοντες) πίστευε ότι είχε βασικές έως καλές γνώσεις σχετικά με το θέμα. Ωστόσο, οι μισοί από τους συμμετέχοντες εκτίμησαν ότι έχουν μόνο μέτρια αυτοπεποίθηση στην αναγνώριση των συμπτωμάτων burnout σε έναν ασθενή, και 4 απαντήσεις δήλωσαν ότι δεν αισθάνονται σίγουροι για το θέμα αυτό.

Τα Σύνδρομα της ΠΚΙ που αναφέρθηκαν έδειξαν ότι στην περίπτωση του συνδρόμου burnout **επηρεάζονται κυρίως όργανα Yin**, με εξαίρεση τη Χοληδόχο Κύστη της ΠΚΙ (όργανο yang του στοιχείου του Ξύλου), που αναφέρθηκε μόνο μία φορά. **Το στοιχείο του Νερού** στο σώμα, ειδικά τα Νεφρά της ΠΚΙ, επηρεάζεται περισσότερο από το σύνδρομο burnout. Όλα τα yin όργανα των στοιχείων ΠΚΙ επηρεάζονται (Νεφρά, Καρδιά, Σπλήνας, Ήπαρ και Πνεύμονες) με το στοιχείο του Μέταλλου (ΠΚΙ Πνεύμονες) να επηρεάζεται λιγότερο από τα άλλα.

Το ερωτηματολόγιο διαπίστωσε ότι τα συμπτώματα που παρατηρήθηκαν από τους ασκούντες το Σιάτσου, μέλη της Ελληνικής Εταιρείας Σιάτσου συμφωνούσαν με τα συμπτώματα που χαρακτηρίζουν το σύνδρομο burnout κατά τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, καθώς και με την ανασκόπηση του Sergio Edú-Valsania. **Αυτά τα επικαλυπτόμενα συμπτώματα ήταν η κόπωση, η χαμηλή ενέργεια, η ευερεθιστότητα και η αντιπάθεια για την εργασία.**

Το γεγονός ότι περισσότεροι από τους μισούς συμμετέχοντες δήλωσαν ότι είχαν βιώσει οι ίδιοι συμπτώματα του συνδρόμου burnout φαίνεται ιδιαίτερα εντυπωσιακό. Τα ευρήματα αυτά προσφέρουν μια ενδιαφέρουσα ευκαιρία για περαιτέρω διάλογο σχετικά με το θέμα του τρόπου με τον οποίο οι ασκούντες το Σιάτσου αντιμετωπίζουν τον δικό τους φόρτο εργασίας. Από το ερωτηματολόγιο προέκυψε και το εξής ερώτημα προς διερεύνηση: **Πώς αντιμετωπίζουν οι**

ασκούντες το Σιάτσου τα συμπτώματα του συνδρόμου burnout και, επίσης, αν πιστεύουν ότι οι ίδιοι λαμβάνουν αρκετές συνεδρίες Σιάτσου;

Αναγνωρίζουμε ότι το πεδίο των ευκαιριών για περαιτέρω έρευνα είναι τεράστιο. Δεδομένου του ποιοτικού χαρακτήρα αυτού του ερωτηματολογίου, μια συζήτηση μεταξύ των μελών της Ε.Λ.Ε.Σ.Ι. για το θέμα θα μπορούσε να ρίξει κάποιο φως στον τρόπο με τον οποίο ανιχνεύεται και αντιμετωπίζεται το σύνδρομο burnout, τόσο στους ασθενείς που λαμβάνουν την αγωγή του Σιάτσου όσο και στους ίδιους τους ασκούντες. Με την ευρεία διάδοση του συνδρόμου burnout που παρατηρείται στον κόσμο σήμερα, καθίσταται πιο έντονη παρά ποτέ η ανάγκη για την ανάπτυξη μιας αιτιολογίας για το σύνδρομο αυτό ώστε να διευκολυνθεί η αντιμετώπιση του.

Για σχόλια ή περαιτέρω πληροφορίες, επικοινωνήστε μαζί μας στη διεύθυνση:
paularolshoven@gmail.com