

08a

Syndrom vyhoření

bp1818 Základy psychologie sportu a zdraví

Katedra společenských věd a managementu sportu FSpS MU



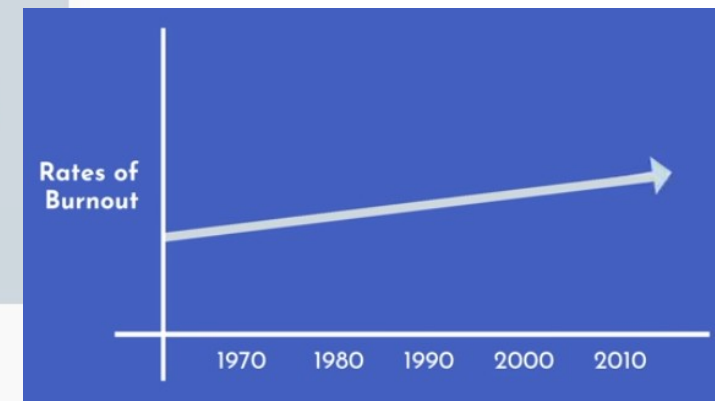
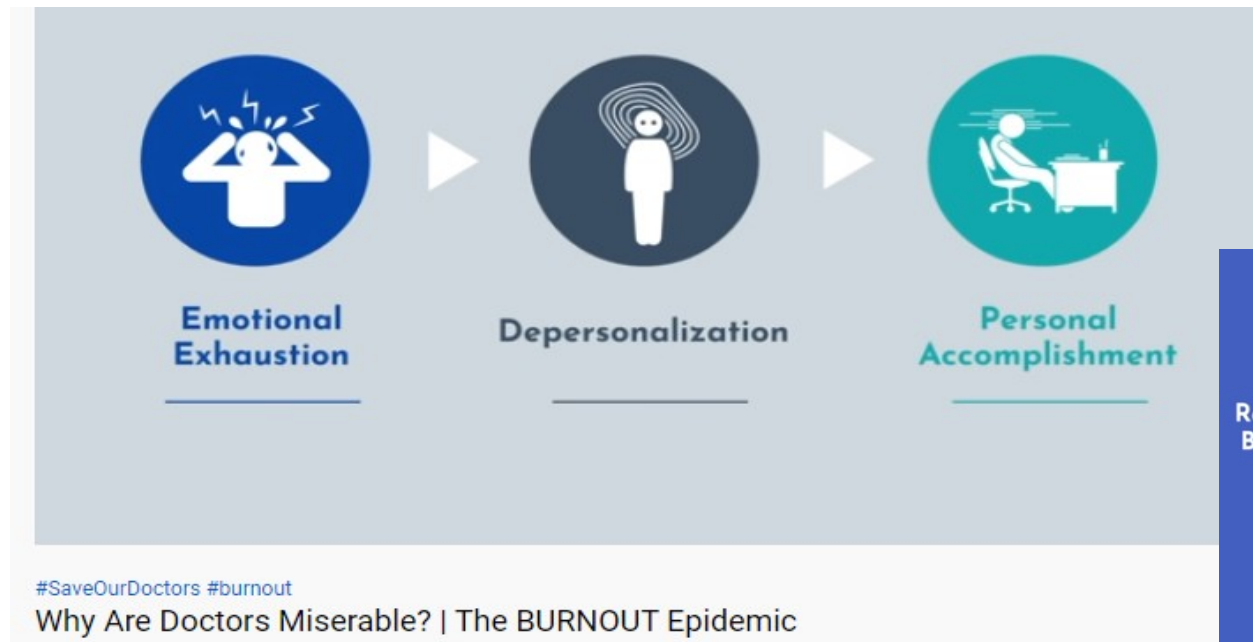
Syndrom vyhoření (burnout)

- Pocity fyzického i psychického vyčerpání, depersonalizace a sníženého výkonu
- Výzkumem vyhoření je známá americká psycholožka **Christina Maslachová**, která jej popsala v roce 1976 jako stav, ve kterém člověk ztrácí jakýkoli zájem o své klienty a chová se k nim jako k věcem
 - Pro zajímavost: Maslachová je manželkou Philipa Zimbarda, který je autorem slavného stanfordského vězeňského experimentu
- 3 aspekty vyhoření
 - **Emocionální vyčerpání** – pocity únavy, nedostatku energie
 - **Depersonalizace** – chování se ke klientům jako k objektům, cynický přístup ke klientům
 - **Nedostatek osobních úspěchů** – pocit nekompetentnosti, neschopnosti, nedostatečnosti
- Často u pomáhajících profesí, tam, kde se pracuje s lidmi – lékaři, zdravotní sestry, učitelé, sociální pracovníci, ...
- WHO: „Burnout is a syndrome conceptualized as **resulting from chronic workplace stress** that has not been successfully managed.“ → týká se práce, ne jiných oblastí

Syndrom vyhoření (burnout)

- Určité **osobnostní charakteristiky** souvisejí s tím, zda daný člověk vyhoří nebo ne
 - Často u lidí, kteří na sebe mají vysoké nároky, neúspěch prožívají jako osobní porážku, neumí relaxovat, žijí v dlouhotrvajících konfliktech, jsou velmi empatičtí...
- Na druhou stranu se jedná o **problém nastavení systému** (např. zdravotní péče)

<https://www.youtube.com/watch?v=kgj-fFra9P0>



Příznaky vyhoření

- **Psychické**

- Pocity vynaložení velkého úsilí, ale malé efektivity tohoto snažení
- Pocit snížení profesionální kompetence → snížený self-esteem (sebevědomí)
- Utlumení aktivity – klesá spontánnost, kreativita, iniciativa, člověk dělá jen to, co je nutné, omezuje se na rutinní postupy
- Převažuje smutek, depresivní ladění, pocity postradatelnosti a bezcennosti, sebelítost
- Negativismus, cynismus, hostilita a snadné podráždění (iritabilita)

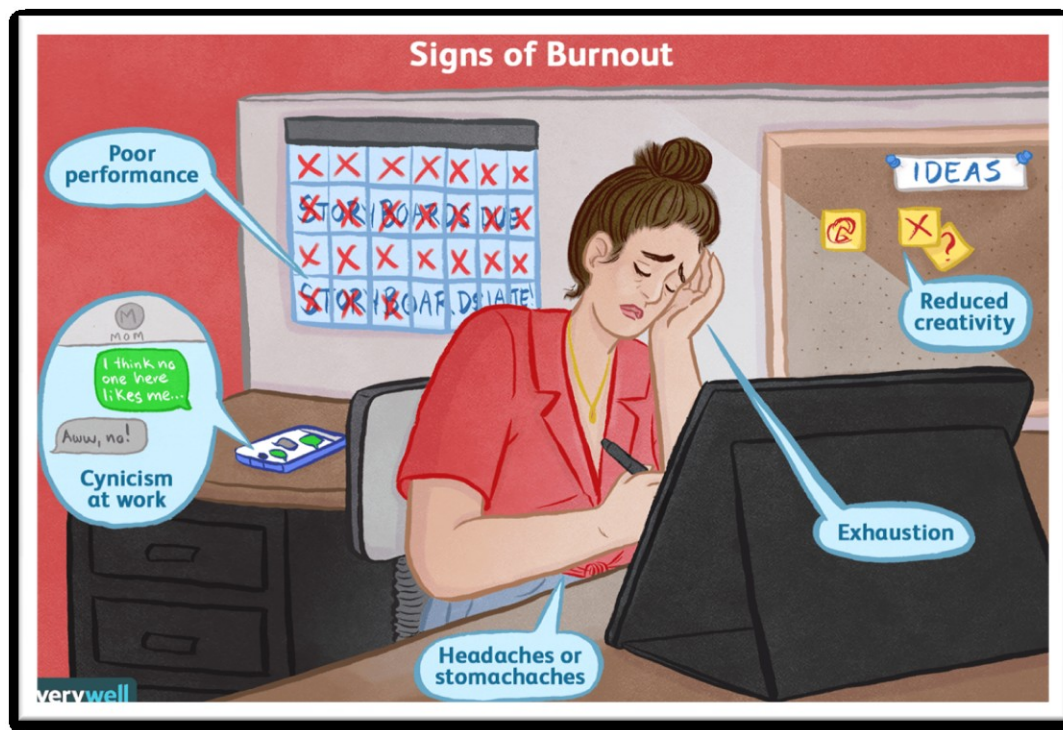
- **Fyzické**

- Celková únava a ztráta energie
- Snížená výkonnost, poruchy pozornosti
- Poruchy spánku
- Vegetativní potíže: bolesti zad, zažívací obtíže, dýchací obtíže, bolesti hlavy, bolesti svalů, změny srdeční frekvence, ...

Příznaky vyhoření

- **Sociální**

- Útlum sociability, redukce kontaktů s lidmi – kolegové, ale i lidé mimo práci
- Nechuť k vykonávané profesi a všemu, co s ní souvisí
- Nízká empatie, apatie, hostilita → v důsledku nezájmu a lhostejnosti narůstají konflikty s okolím



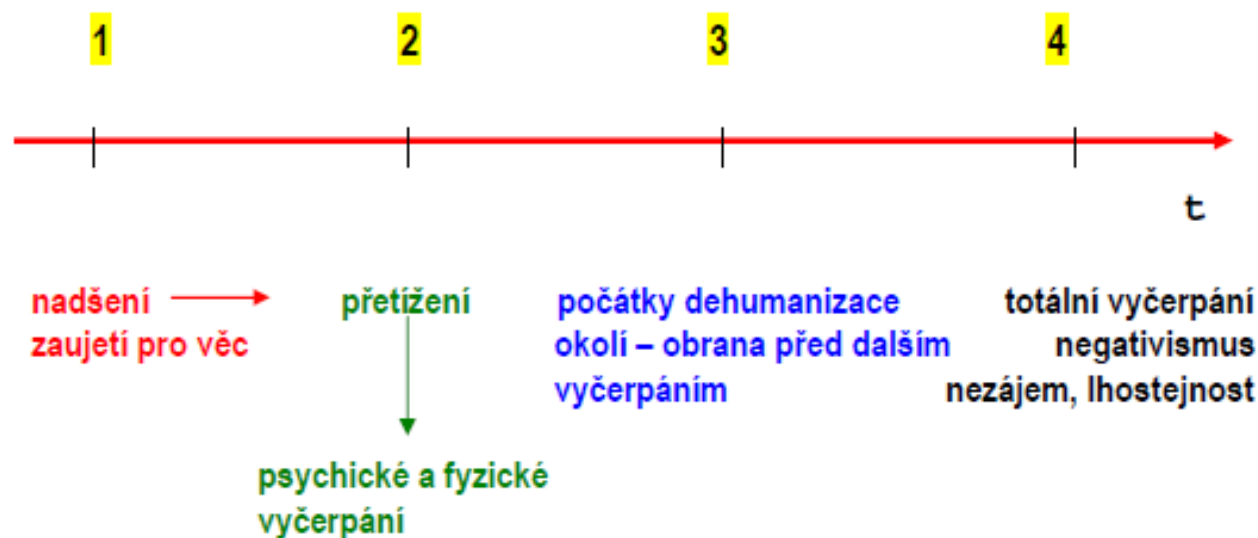
Fáze vyhoření

- Jedná se o dynamický proces
- Pro začátek je typické **nadšení**, zapojené s **déletrvajícím přetěžováním**
- Později dochází k „prozření“ – ideálů nelze dosáhnout → následuje frustrace vedoucí k dalšímu rozvoji syndromu

= burnout je **odpověď** na **chronický stres**, ne na akutní stresovou situaci



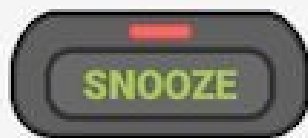
1. idealistické nadšení a přetěžování
2. emocionální a fyzické vyčerpání
3. dehumanizace druhých lidí jako obrany před vyhořením
4. terminální stádium – stavění se proti všem a proti všemu → **komplexní symptomatika** (sesypání se a vyhoření všech zdrojů energie)



Jak poznat syndrom vyhoření?

1. Setting your alarm too early so that you can use the snooze button.

The signs of job burnout can start first thing in the morning. For example, if you're so tired that you **hit snooze over and over** and then feel frantic and late when you wake up.



2. Being depleted after work.

Consistently **lacking the energy** after work to do regular things like cook, go to the gym, or spend time with your family is not a good sign.



3. Inconsistent sleep patterns.

Often, people who are over-stressed at work **will lose sleep** over something they did (or didn't do) at work.



4. Feeling liberated after a Friday at work.

You know you're really stressed when you truly **feel like you've been freed** when the weekend rolls around.



5. Explaining your job with "fine."

An obvious sign of burnout comes when family and friends ask you about your job, and whether it's new or you've been there for a while, you simply respond with **one-word responses** like "fine."



6. Constantly being asked about your feelings.

Do your coworkers often approach you because they're worried that you're struggling or down on yourself? This is a signal that others are **picking up on your misery**.



7. Not spending time with coworkers.

Burnt out employees tend to shy away from companywide lunch events or happy hours because they've **lost interest in building their network**.



8. Living like a vampire.

Arriving before dawn and leaving well into the evening is stressful on its own. Being **forced to work** these hours can make the problem worse.



Jak poznat syndrom vyhoření?

- Nejznámější je přímo **Maslachové škála vyhoření – Maslach Burnout Inventory (MBI)**
- 22 otázek zkoumajících 3 faktory vyhoření – emocionální vyčerpání, depersonalizaci a seberealizaci
- Účelem je zjistit, jak se pracovníci v pomáhajících profesích dívají na svou práci a osoby, s nimiž denně spolupracují, odhalit syndrom vyhoření



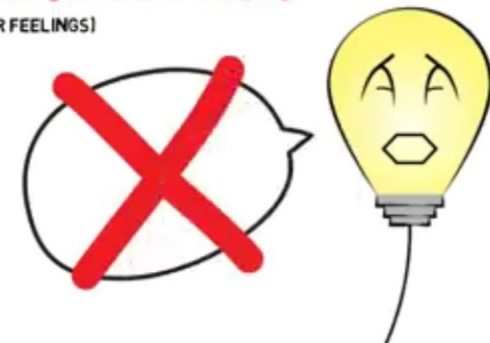
Maslachová a Zimbardo

Burnout a alexithymie?

- Burnout má podobné znaky s řadou dalších nemocí, například s depresemi či alexithymií
- **Společné znaky burnoutu a alexithymie:**
 - Oploštělost emocionality, otupělost v sociálních vztazích, celková netečnost, redukce invence, imaginativních aktivit a kreativity, někdy i konkrétně-operační styl myšlení
- Alexythimie mívá častější výskyt u pacientů s některou z psychosomatických chorob
- Burnout neobsahuje hlavní rys alexithymie, tj. nedostatek slov k vyjádření emocí – **pacienti s burnout syndromem emoce redukují, ale vyjádřit je dokáží**

ALEXITHYMIA

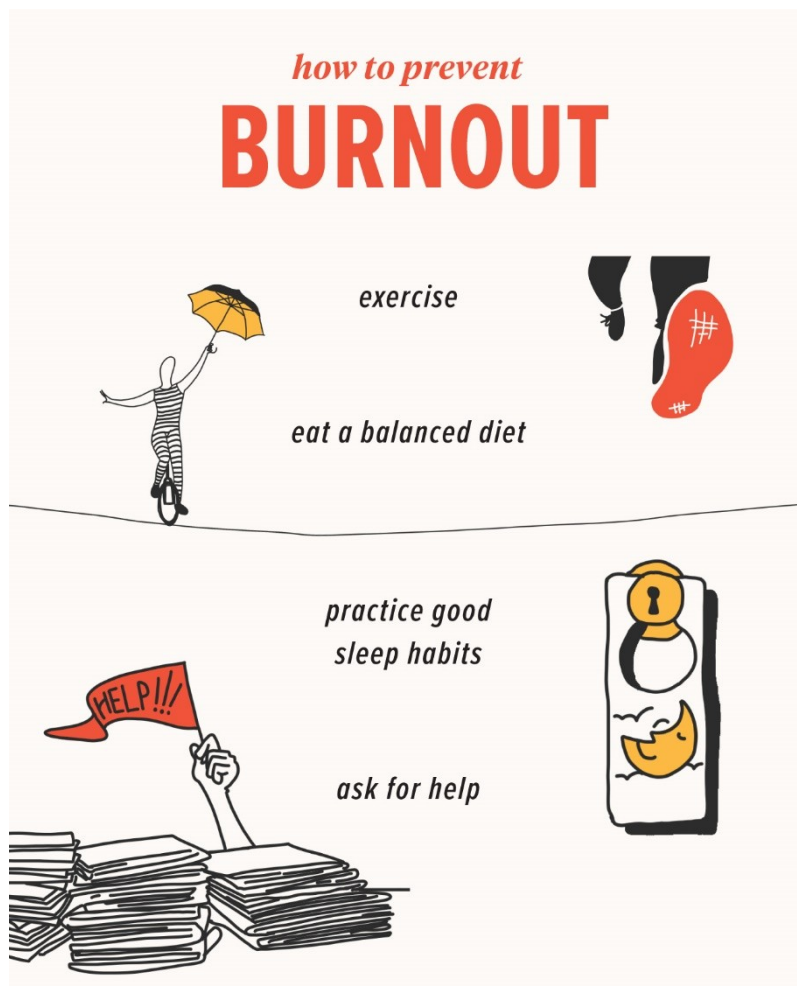
[NO WORDS FOR FEELINGS]



Burnout ≠ stress

Stress vs. Burnout	
Stress	Burnout
Characterized by over-engagement	Characterized by disengagement
Emotions are overreactive	Emotions are blunted
Produces urgency and hyperactivity	Produces helplessness and hopelessness
Loss of energy	Loss of motivation, ideals, and hope
Leads to anxiety disorders	Leads to detachment and depression
Primary damage is physical	Primary damage is emotional
May kill you prematurely	May make life seem not worth living

Prevence syndromu vyhoření



- I v tomto případě se řada doporučení rovná obecným doporučením pro lepší fyzické i psychické zdraví
- Jde o intervence, které může každý zapojit do běžného života
 - Zdravá strava, fyzická aktivita, dostatek kvalitního spánku, nebát se říct si o pomoc...

Prevence syndromu vyhoření

- Preventivní intervenční programy zaměřené na burnout bývají orientované:
 - **Na jedince/skupiny**
 - Většinou kognitivně behaviorální opatření
 - Zvyšování pracovních kompetencí jedinců, nácvik **copingových strategií, sociální opora, nácvik relaxace**
 - Psychoterapie, konzultace, skupinky (např. skupinový nácvik relaxace)
 - **Na organizace**
 - Týkají se optimalizace pracovních postupů, úkolů, hodnocení práce
 - Také zaměřené na „zvýšení kontroly“ pracovníků → pracovníci mají více věcí pod kontrolou, více se účastní rozhodování, není s nimi jen pasivně zacházeno
 - Taková opatření **zvyšují pocit kompetence a snižují prožívaný stres**
 - Mají **dlouhodobější efekt – řeší se přímo příčina**
 - **Na jedinec i organizaci (kombinace)**

Prevence syndromu vyhoření

- Shrnutí? Popsané metody pomáhají a mají výsledky, ale...

- Nejspíš málokdy zvládneme změnit chod organizace
- Nejlepší prevencí je pořád zdravý životní styl (vč. psychohigienty) a pozitivní myšlení 😊

- Doporučení pro pečovatelky →

1. Buď k sobě mírná, vlídná a laskavá.
2. Uvědom si, že tvým úkolem je jen pomáhat druhým lidem, a ne je zcela změnit. Změnit můžeš jen sama sebe, a ne druhého člověka.
3. Najdi si své „útočiště“, kam by ses mohla uchýlit do klidu samoty v případě naléhavé potřeby uklidnění.
4. Druhým lidem – svým spolupracovnicím a spolupracovníkům i vedení – buď oporou a povzbuzením. Neboj se je pochválit, když si to i jen třeba trochu zasluhují.
5. Uvědom si, že je zcela přirozené tváří v tvář bolesti a utrpení, jehož jsme denně svědky, cítit se zcela bezbrannou a bezmocnou. Připusť si tuto myšlenku. Být pacientům a jejich příbuzným nablízku a pečovat o ně, je někdy důležitější než mnohé jiné.
6. Snaž se změnit způsoby, jak to či ono děláš. Zkus to, co děláš, dělat pokud možno jinak.
7. Zkus poznat, jaký je rozdíl mezi dvěma druhy nařikání: mezi tím, které zhoršuje beztak již těžkou situaci, a tím, které bolest a utrpení tiší.
8. Když jdeš z práce domů soustřeď se na něco pěkného a dobrého, co se ti podařilo vzdor všemu dnes v práci udělat.
9. Snaž se sama sebe neustále povzbuzovat a posilovat. Jak? Například tím, že nebudeš vykonávat jen ryze technické práce a nic víc, ale že se z vlastní iniciativy (z vlastní vůle – nikým nenucena) někdy pokusíš něco řešit tvořivě, asi tak, jak to dělá výtvarný umělec – např. malíř či architekt.
10. Využívej pravidelně povzbuzujícího vlivu přátelských vztahů v pracovním kolektivu i v jeho vedení jako zdroje sociální opory, jistoty a nadějného směřování života.
11. Ve chvílích přestávek a volna, kdy přijdeš do styku se svými kolegy a kolegyněmi, se vyhýbej jakémukoliv rozhovoru o úředních věcech a o problémech v zaměstnání. Odpočiň si tím, že budete hovořit o věcech netýkajících se vašeho úředního styku.
12. Plánuj si předem chvíle „útěku“ během týdne. Nedovol, aby ti něco či někdo tuto radost překazil.
13. Nauč se říkat raději „rozhodla jsem se“ než „musím“ nebo „mám povinnost“ či „měla bych“. Podobně se nauč říkat raději „nechci“ než „nemohu“. Pomáhá to.
14. Nauč se říkat nejen „ano“, ale i „ne“. Když nikdy neřekneš „ne“, jakou hodnotu má pak asi tvé „ano“?
15. Netečnost a rezervovanost ve vztazích k druhým lidem jsou daleko nebezpečnější a nadělají více zla než připuštění si skutečnosti, že více, než děláš, se již dělat nedá.
16. Raduj se, směj se – často a ráda – a hrej si.

Co když je pozdě na prevenci?

- Léčba a prevence se hodně prolínají, většinou se mluví hlavně o prevenci
- Významný pozitivní vliv u burnoutu má **sociální opora**
 - Hledejte oporu/vedte klienti k tomu, aby si řekli o pomoc
 - Více úrovní – jednak kamarádi, známí, rodina aj., jednak profesionální pomoc
 - Největší význam má tzv. **peer-support** – opora poskytovaná kolegy, lidmi ze stejné skupiny aj. (tj. lidmi na úrovni jedince)
- Důležitá je **změna hodnocení stresogenních situací a osvojení vhodných copingových strategií**
- Dát si **dovolenou?**
 - Chce to si odpočinout, ale je třeba si uvědomit, že týden dva volna nevyléčí burnout (pozor na takové stereotypy)
- **Psychoterapie?**
 - Např. dasainanalýza, logoterapie, KBT – zaměřená na smysl života, hodnocení a zvládnání stresu, ...

Léčba – psychoterapie?

- Ne každá psychoterapie se hodí na všechny problémy, vhodné pro burnout jsou např. následující:
- **Daseinanalýza**
 - Nejde příliš o minulost, ale spíš o to, kde je pacient teď a kam směřuje
 - To dává smysl vzhledem k tomu, že pacient s burnoutem nevidí ve své práci smysl, rezignoval, vykonává jen to nejnужnější, necítí se kompetentní,
 - Psychoterapeut se snaží pacientovi pomoci v pochopení a naplnění vlastní existence, je „konzultantem“, který dává doporučení
 - Cílem je „být sám sebou“
- **Logoterapie**
 - Pomáhá nalézt smysl života, který bude v souladu s osobností pacienta
 - Snaha o nalezení a naplňování nových hodnot, když se svět práce, nadšení a zapálení pro věc zhroutil
- Dílčí problémy burnoutu řeší také **behaviorální** nebo **kognitivně behaviorální terapie (KBT)**

Pozn.: Nemusíte znát názvy a definice, hlavně se zamyslete, co je třeba u burnoutu řešit a jakým směrem se terapie zaměří (jednotlivé směry zkoušet nebudu)

Děkuji za pozornost.



*“Frank just up and exploded.
I hope I never get that burned
out.”*