

# Syndrom vyhoření

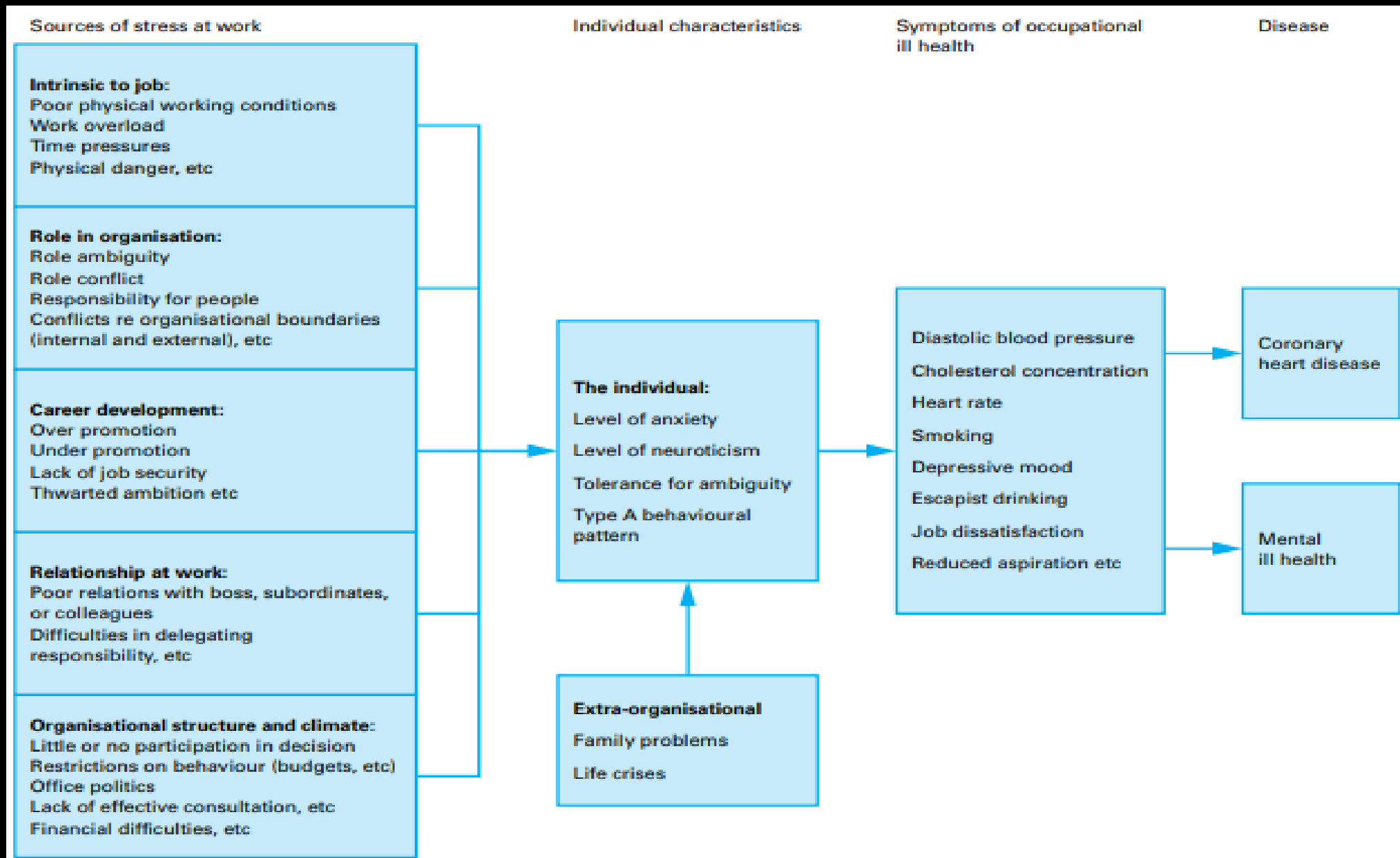
Co je syndrom vyhoření?

# Co je syndrom vyhoření?

- Syndrom – soubor příznaků
- Dlouhodobě nekompenzovaná pracovní zátěž a stres
- Aspekt pracovní, sociální, psychický, fyzický, ekonomický...

# Zdroje stresu

- Součástí práce
- Role organizace
- Kariéerní vývoj
- Vztahy na pracovišti
- Organizační struktura



# Ukazatele stresu na úrovních

- **Kognitivní ukazatele stresu**
- **Emocionální ukazatele stresu**
- **Behaviorální ukazatele stresu**

# Ukazatele stresu na úrovních

- **Kognitivní ukazatele stresu**

- neschopnost koncentrace pozornosti - zhoršení paměti
- omezení logického myšlení, myšlení nesouvislé, neuspořádané
- omezení schopnosti analyzovat situaci, hodnotit - v myšlení více chyb
- reakce na okamžité problémy jsou náhodné, nepředvídatelné

- **Emocionální ukazatele stresu**

- Úzkost, podrážděnost, strach, pocity bezmocnosti, pocity osamocení, pocity méněcennosti
- Sebekritičnost, rozpaky, starosti, depresivita, psychická únava, častější změny nálad
- Typickým projevem stresu v emocionální oblasti je emočně negativní tenze – averzivní jednání

- **Behaviorální ukazatele stresu**

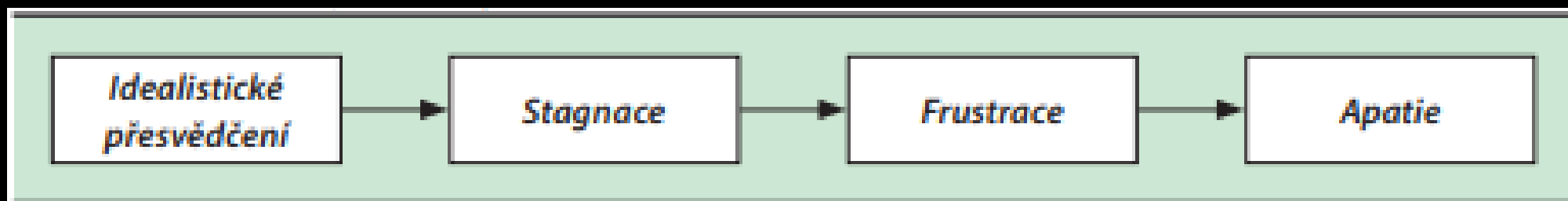
- zvýšená konzumace jídla či nechutenství, zvýšená konzumace kávy, alkoholu, cigaret
- ztráta zájmu o dříve oblíbené aktivity, koníčky, absence ve škole či v práci, snaha vyhnout se úkolům, výmluvy
- vyhýbání se odpovědnosti - častější podvádění - „tíky“
- změna spánkových zvyklostí, nespavost

# Zátěž

- Kam směřujete?
- Jakou znáte zátěž z vlastní zkušenosti?
- Jakou zátěž předpokládáte v určitých oblastech?
- Co vás stresuje?
- Co potřebujete pro optimální výkon?



# Stádia



- Idealistické přesvědčení
  - počáteční nadprůměrné pracovní nasazení jedince
  - nadšení a ideály
  - neadekvátní nároky na sebe i okolí
  - přeceňování vlastních sil
  - přílišná identifikace s prací a klienty
  - prožívaná smysluplnost života

# Stagnace

- původní nereálné představy konfrontovány s každodenní realitou výkonu profese
- dochází k nezbytné změně pracovní motivace
- korekce představ o vlastních možnostech a smyslu profese
- těžiště zájmu se přesouvá na uspokojování spíše materiálních potřeb
- „dochází pára“

# Frustrace

- byrokracie
- každodenní kontakt s klienty
- interpersonální vztahy na pracovišti
- konflikty pramenící z náročnosti profese
- realizace rolí v rodinném systému

# Rezignace

- procitnutí
- pracovníci vidí nereálnost svých dřívějších požadavků - jsou nuceni z nich slevit
- přirozenou obrannou reakcí bývá redukování pracovních povinností na absolutní minimum, neangažovanost
- vyhýbání se svízelným klientům (depersonalizace)
- problémem je ekonomická závislost na profesi a nutnost v ní i nadále setrvat (člověk dělá pouze to, co musí a co má v popisu práce)
- tyto obtíže mají pochopitelně velký přesah i do soukromého života a zdraví
- souvislosti mezi SV a akutním infarktem myokardu, ischemickou chorobou srdeční, mozkovou mrtvicí a náhlou kardiální smrtí

***Tělo***

zdraví podporující životní styl,  
relaxace, fitness

***Smysl***

seberealizace, naplnění,  
láska, víra, cíle

***Výkon***

organizační, právní, provozní  
a ekonomicko-finanční problémy,  
úspěch, mzda, blahobyt

***Rovnováha***

***Vztahy***

rodina, přátelé,  
opora na pracovišti

# Náročné prac. zkušenosti

- Pacient
  - Agresivní/depresivní/zahlcující
  - Těžký průběh/životní příběh
  - Neefektivní léčba
- Rodinní příslušníci
  - Naléhaví
  - Obviňující
  - Nedostupní/nepečující
- Kolektiv
  - Kompetitivní
  - Toxický
  - Nestrukturovaný/neefektivní

# Psychohygiēna

Jak se o sebe starat

# Krátké cvičení

- Cca 10-15 minut
- Rozdělte se do skupin
- Papír a tužka
- Dejte dohromady zásobník činností (podmínek), které jsou pro vás ochranné/nápomocné/uvolňující
- Zvolte si mluvčího



# Psychohygiiena

- Psychohygiiena je oblast psychologie a prevence, která se zaměřuje na duševní zdraví jednotlivců.
- Posilování a udržování duševní pohody.
- Prevence psychických obtíží a poruch.
- Zvládání psychické zátěže a stresu.
- Adaptace.

# V rámci dne

	<b>5-10minut</b>	<b>Cca 1h</b>	<b>1h+</b>
<b>Sám</b>			
<b>S druhými</b>			

# Dlouhodobý rozměr

- Pracovní prostředí, úvazek, dovolená...
- Pravidelnost x flexibilita
- Udržování hranic (osobních i pracovních)
- Kolektiv
- Náplň práce
- Možnost růstu
- Možnost supervize/intervize
- Sdílení

# Rozdělení podle dostupnosti

- Fyzické
- Mentální

# Proč je to důležité?

- Deprese, úzkosti, pracovní neschopnost
- Rodinné a sociální důsledky
- Ztráta smyslu
- Fyzické zdraví!!!
- Potenciál vzniku závislosti nebo patologických zvládacích mechanismů
- Těžko se starat o druhé, když není postaráno o vás
- Přelítí do dalších sfér života

# Co nepodcenit

- Hranice
- Čas pro sebe (absolutně nezávislý na práci)
- Přátelé a rodinu
- Koníčky
- Říct si o pomoc