

# Syndrom vyhoření



Katedra SPSP, FSS MU, kurz SPRn4417,  
PhDr. Mirka Nečasová, PhD.

**Určeno pouze pro interní potřebu**

# Syndrom vyhoření

---

= stav emočního a tělesného vyčerpání doprovázený:

- ztrátou zájmu o práci,
  - nedůvěrou k druhým,
  - deperzonalizací klientů,
  - ztrátou pečujícího postoje,
  - cynismem,
  - hlubokým pocitem vlastního selhání,
  - nízkou morálkou,
  - sebesnižováním,
  - ztrátou smyslu života,
  - častými nemocemi a tělesnými potížemi.
- Projevuje se především u pracovníků tzv. pomáhajících profesí

# Syndrom vyhoření – fáze:

---

- 1. fáze – zaujetí pro věc, přetěžování
- 2. fáze – psychické + fyzické vyčerpání
- 3.fáze – odosobněná percepce okolí – obrana
- 4.fáze – totální vyčerpání, negativismus, lhostejnost

# Příčiny:

---

- Nerealistická očekávání čeho lze v pomoci klientům dosáhnout. Vede ke ztrátě iluzí a ideálů. Je nutné reflektovat hranice:
  - vlastní – co vydržím, co dokážu
  - klienta – co může unést, dokázat, jakou podporu k tomu potřebuje
  - systému – kdo za co zodpovídá, jaké jsou reálné možnosti pomoci, podpory
- Pracovník se přestal učit – opakuje stejné vzorce práce s klientem. Nerespektování základních etických principů práce s klientem.
- Workoholismus
- Teror příležitostí – neschopnost odmítnout, nedostatek řádu v životě a horší kontakt s realitou bytí
- Osobnostní předpoklady, nastavení (přílišná identifikace s klientem, vysoká očekávání, vysoké nároky, perfekcionismus, potřeba ocenění ze strany klientů, organizace...)

# Podíl má:

---

- ❑ stres
- ❑ časová náročnost povolání,
- ❑ administrativní zásahy, které někdy rušivě ovlivňují práci apod.
- ❑ nezvládnuté zavádění nových pracovníků (např. chybí náplň práce, plány osob.rozvoje)
- ❑ chybějící **supervize**
- ❑ nedostatek prostoru pro konzultaci a podporu v profesních nejistotách
- ❑ soupeřivá atmosféra, koalice kolegů
- ❑ nepřiměřená kontrola pracovníků nadřízenými
- ❑ omezená možnost seberalizace – ubitá tvořivost, omezená možnost se vzdělávat, rozvíjet

# Syndrom pomáhajících:

---

- = narcistická porucha
- = řešení (často) neuvědomovaného traumatu prostřednictvím profese
- = touha po porozumění, uznání, ocenění
- = jednotlivec i instituce

Nutné reflektovat (potřeby, úzkosti, touhy, emoce, motivy k SP, k pomáhání) – SUPERVIZE

# Porovnání vyhořelých a spokojených pracovníků v oblastech(Smetáčková, 2020):

---

- Vědomí vlastní hodnoty
- Akce nebo reakce?
- Musím být perfektní?
- Mám odstup nebo jsem stále ve „vleku“?
- Zachovávej řád a řád zachová tebe:
  - Hranice: já versus okolí

- 
- Soukromý život a volný čas
    - Relaxace, zábava, koníčky
    - Rodina a přátelé
  - Zdraví a prožívání
    - Pozitivně nebo negativně?
    - Jsem v pohodě nebo se nemám moc dobře?
  - Sytící momenty profesního života
  - Čas přináší změny
    - Aby čas pracoval pro nás a ne proti nám
    - Udělat si pořádek v životě a v sobě



# Copingové strategie:

---

= „ustálené postupy, kterými člověk reaguje na situace, v nichž pociťuje stres, tj. vychýlení z rovnováhy“ (Smetáčková, 2020:65).

## Pozitivní strategie:

- ❑ podhodnocení - přisuzování menší míry stresu: příklad „*sociální práce je nejlepší místo pro mě – jinde bych se cítil mnohem hůř*“
- ❑ odmítání viny - vyhodnotit, že nejde o moji odpovědnost
- ❑ odklon - od zátěžových stresujících aktivit/situací, příp. příklon k situacím, které nejsou stresující
- ❑ náhradní uspokojení – obrátit se k pozitivním aktivitám/situacím: *vyčistit si hlavu např. sportem*

---

## Pozitivní strategie:

- kontrola situace – analyzovat situaci, plánovat a uskutečnit naplánované kroky (a v rozsahu naplánovaného času)
- kontrola reakcí – zajistit nebo udržet kontrolu vlastních reakcí (*např. se dopředu rozhodnout ovládat vlastní emoce při setkání s pro nás rizikovými osobami*)
- pozitivní sebeinstrukce – přisuzovat sám sobě kompetenci a schopnost kontroly (*např. připomínat si situace, kdy se člověku daří, kdy prokazuje kompetence apod.*)

---

## Negativní strategie:

- ❑ úniková tendence – snaha uniknout (*např. do nemoci, na nemocenskou*)
- ❑ neschopnost odpoutání (perseverace, ruminace) – nedokázat se myšlenkově odpoutat, dlouho o stresových situacích přemítat, neustále je probírat s druhými
- ❑ rezignace – vzdávat se s pocitem bezmocnosti, beznaděje (*např. neschopnost sebe/věci měnit, ani z práce odejít*)
- ❑ sebeobviňování – připisování zátěže (stres) vlastnímu chybnému jednání

---

Nezávislé strategie – nejsou pozitivní, ani negativní, podle svého kontextu však mohou nabývat obou poloh:

- potřeba sociální opory – přání mluvit s druhými, postěžovat si, zajistit si oporu a pomoc
- vyhýbání – předsevzetí zbytečně se nevystavovat zátěží, vyhnout se jim

# Prevence:

---

- Životní styl
- Mezilidské vztahy
- Přijetí sebe samého

# Prevence:

---

- ❑ Vzdělávání – umění identifikovat příčiny, příznaky SV + dovednosti pro zvládání
- ❑ Jasně posláni organizace + metody práce + role + náplň práce + místo v týmu
- ❑ Zácvik, zavedení do pozice
- ❑ Možnost poradenství, podpory
- ❑ Osobní rozvoj, vzdělávání
- ❑ Průběžná supervize
- ❑ Optimální zátěž
- ❑ Umění nalézt optimální míru angažovanosti

# Předcházení stresu:

---

- ❑ Snížit příliš vysoké nároky
- ❑ Nepochadat syndromu pomocníka
- ❑ Naučit se říkat ne
- ❑ Stanovit si priority
- ❑ Nemuset být všude a vždy
- ❑ Dobrý plán ušetří polovinu práce
- ❑ Dělat přestávky
- ❑ Vyjadřovat otevřeně své pocity
- ❑ Hledat emocionální podporu
- ❑ Hledat věcnou podporu
- ❑ Vyvarovat se negativního myšlení
- ❑ Vyhledávat věcné výzvy
- ❑ Brát vážně varovné signály svého těla

# Literatura:

---

- Kopřiva, K. 1997. *Lidský vztah jako součást profese*. Praha: Portál
- Křivohlavý, J. 1998. *Jak neztratit nadšení*. Praha: Grada Publ.
- Schmidbauer, W. 2000. *Psychická úskalí pomáhajících profesí*. Praha: Portál
- Smetáčková, I. 2020. *Učitelské vyhoření: Proč vzniká a jak se proti němu bránit*. Praha: Portál.