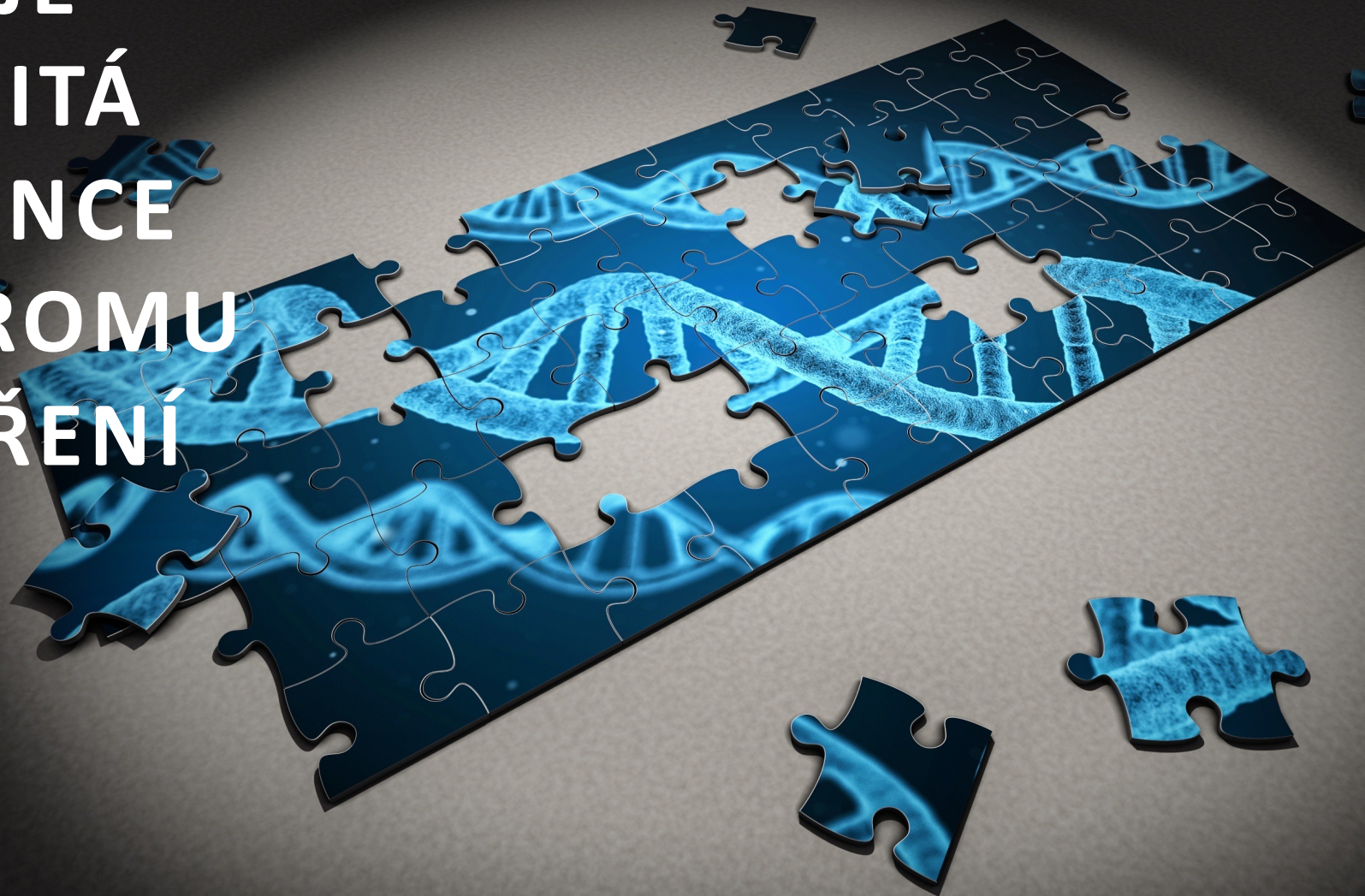


**PROČ JE
DŮLEŽITÁ
PREVENCE
SYNDROMU
VYHOŘENÍ**





V průběhu krátké doby:

- přibývá objem práce
- sílí časový tlak
- zrychluje se tempo okolního světa
- zvyšuje se tlak na používání technologií (covid, online výuka)
- tlak na efektivitu a flexibilitu
- technologie se mění a vyvíjí během krátké doby

A wooden mannequin is depicted sitting on a large, dark, textured rock. The mannequin's body is slumped over, and its legs are splayed out on the ground behind it, suggesting a state of exhaustion or burnout. The background is a plain, light-colored surface.

CO JE
SYNDROM
VYHOŘENÍ?

Co je syndrom vyhoření?



Syndrom vyhoření neboli **burnout syndrome** je psychický stav, pro který je typický:

- ztráta profesního zájmu
- pocity zklamání
- celková vyčerpanost
- beznaděj
- apatie

Odborná definice pro náročné

„Vyhoření je definováno a subjektivně prožíváno jako stav fyzického, emocionálního a mentálního vyčerpání, způsobeného dlouhodobým působením v situacích, které jsou emocionálně mimořádně náročné. Tato emocionální náročnost je nejčastěji způsobena spojením velkého očekávání s chronickými situačními stresy.“
(Pines, Aronson)



Jednoduše

Postižený ztrácí zájem o svoji práci, spokojuje se s každodenním stereotypem, rutinou. Nevidí důvod pro další sebevzdělávání, osobní růst, snaží se přežít, nemít problémy.

Ještě jednodušeji



Vyhoření je tedy důsledek nerovnováhy mezi profesním očekáváním a profesní realitou a mezi ideály a skutečností.



Otázka: Jaké konkrétní skupiny jsou nejvíce ohroženy?



- Lékaři
- Zdravotní sestry
- Učitelé
- Psychologové
- Sociální pracovníci
- Manažeri
- Policisté
- Matky na rodičovské

Úkol: Zkuste najít společné znaky těchto profesí:




- Lékaři
- Zdravotní sestry
- Učitelé
- Psychologové
- Sociální pracovníci
- Manažeri
- Policisté
- Matky na rodičovské

Úkol: Zkuste najít společné znaky těchto profesí:



- komunikace s lidmi
- dlouhotrvající proces změny
- neovlivnitelné okolnosti
- citové zaujetí
- pomáhající profese

...

A misty, atmospheric landscape featuring a dense forest of evergreen trees. The scene is shrouded in a thick layer of fog or mist, which obscures the lower parts of the trees and the ground. In the foreground, a calm body of water reflects the light. On the right side, a person is seen from behind, standing on a small boat or pier, looking out over the water. The overall mood is serene and somewhat melancholic.

**JAKÉ JSOU
PŘÍZNAKY
SYNDROMU
VYHOŘENÍ?**



Subjektivní příznaky

- mimořádně velká únava
- snížené sebehodnocení
- pocit snížené profesionální kompetence
- špatné soustředění
- snadné podráždění (iritabilita)
- pocity odcizení (depersonalizace)
- aj.



Objektivní příznaky:

- Po delší dobu (např. řadu měsíců) trvající sníženou výkonnost.
- Tato okolnost je pozorovatelná, zjistitelná např. kolegy, ale především „přijímateli“: tj. žáky, studenty, rodiči, vedením



FÁZE
SYNDROMU
VYHOŘENÍ?



1

NADŠENÍ

pracujeme nad rámec svých povinností, plníme ideály a do práce se těšíme

2

STAGNACE

začneme slevovat ze svých představ, potřeby žáků nás začínají unavovat, vyhýbáme se jim

3

FRUSTRACE

jsme zklamáni ze svého povolání

4

APATIE

vyhýbáme se komunikaci s žáky a kolegy, děláme jen to nejnnutnější, nemáme zájem o další vzdělávání

5

VYHOŘENÍ

negativní postoj vůči sobě samému, vyhýbáme se profesním požadavkům, ztráta pocitu zodpovědnosti a schopnost radovat se, agresivita, únava, ...

A photograph of a bowling lane. In the foreground, a bright orange bowling ball sits on the lane. Behind it, a row of ten white bowling pins with red stripes is set up. The pins and ball are reflected on the dark, polished surface of the lane. The background is dark, making the white pins and orange ball stand out.

DŮSLEDKY



Důsledky SV:

- ztráta smyslu života – celková beznaděj
- ztráta pozitivního vnímání sebe sama (snížení sebedůvěry)
- únava a pokles výkonu
- deprese a úzkosti
- poruchy paměti, soustředění a spánku
- psychosomatické potíže (trávicí trakt, sexualita, kardiovaskulární systém apod.)
- zášť a hořkost
- tendence k návyku na psychoaktivní látky – alkohol, tabák, přejídání se
- poruchy ve vztazích