Co je to syndrom vyhoření?

- *„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)*
  - *„Burnout je syndromem emocionálního vyčerpání, depersonalizace a sníženého osobního výkonu. Dochází k němu tam, kde lidé pracují s lidmi.“ (Maslach, Jackson)*
  - *„Burnout je reakcí na práci, která člověka mimořádně emocionálně zatěžuje.“*
  - *„Burnout je stav člověka, který se opakovaně setkává s neřešitelnými nebo velmi obtížně řešitelnými problémy.“*
  - *„Burnout je emoční vyprahlost.“*
  - *„Burnout je ztrátou smyslu pro (původní) zaujetí pracovní činností.“*
  - *„Burnout je takový stav člověka, který se podobá vysychání pramenů či vybíjení baterie. Stejně jako stres i bucnout není někde mimo nás, ale v nás, a nepoznáme ho, dokud se v nás nezabydlí.“*

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. pacienty, klienty, žáky, studenty atd.

Dotazník BM (Burnout Measure) psychického vyhoření

(převzato z knihy Jaro Křivohlavého: Jak neztratit nadšení © 1980 Ayala Pines, Elliot Aronson)

Pokuste se vyplnit dotazník tak, jak cítíte, že se věci opravdu mají. Tak se můžete dozvědět kousek pravdy o sobě.

Jak často máte následující pocity a zkušenosti? Použijte, prosím, tohoto odstupňování:

1. nikdy **2**. jednou za čas **3**. zřídka kdy **4**. někdy **5**. často **6**. obvykle **7**. vždy

1. Byl(a) jsem unaven(a).
2. Byl(a) jsem v depresi (tísni).
3. Prožíval(a) jsem krásný den.
4. Byl(a) jsem tělesně vyčerpán(a).
5. Byl(a) jsem citově vyčerpán(a).
6. Byl(a) jsem šťastná(šťasten).
7. Cítil(a) jsem se vyřízen(a), zničen(a).
8. Nemohl(a) jsem se vzchopit a pokračovat dále.
9. Byl(a) jsem nešťastný(á).
10. Cítil(a) jsem se uhoněn(á) a utahan(á).
11. Cítil(a) jsem se jakoby uvězněn(á) v pasti.
12. Cítil(a)jsem se jako bezcenný(á).
13. Cítil(a) jsem se utrápen(a).
14. Tížily mne starosti.
15. Cítil(a) jsem se zklamán(a) a rozčarován(a).
16. Byl(a) jsem sláb(a) a na nejlepší cestě k onemocnění.
17. Cítil(a) jsem se beznadějně.
18. Cítil(a) jsem se odmítnut(a) a odstrčen(a).
19. Cítil(a) jsem se pln(á) optimismu.
20. Cítil(a) jsem se pln(á) energie.
21. Byl(a) jsem pln(á)úzkostí a obav

Vyhodnocení dotazníku:

- Sečtěte hodnoty uvedené u položek číslo: 1, 2, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18 a 21 a součet označte jako **A**.
- Sečtěte hodnoty uvedené u položek číslo: 3, 6, 19 a 20. Tento součet označte jako **B**.
- Vypočítejte **C** = 32 – **B**
- Vypočítejte **D** = **A** + **C**
- Výsledné skóre **BQ** získáte tak, že číslo **D** dělíte 21, tedy **BQ** = **D** : 21

  - **BQ < 2** (dobrý výsledek z hlediska psychického zdraví)
  - **2 < BQ < 3** (výsledek ještě uspokojivý)
  - **3 < BQ < 4** (doporučuje se zamyslet se nad životním stylem, pocitem smysluplnosti života…)
  - **4 < BQ < 5** (zde je již možno považovat přítomnost syndromu psychického vyčerpání za prokázanou)
  - **BQ > 5** (tento stav je třeba považovat za alarmující, doporučuje se obrátit na psychologa či psychoterapeuta)

Pro zjednodušení (abychom se vyhnuli dělení 21)

- **BQ < 42** (dobrý výsledek z hlediska psychického zdraví)
- **42 < BQ < 63** (výsledek ještě uspokojivý)
- **63 < BQ < 84** (doporučuje se zamyslet se nad životním stylem, pocitem smysluplnosti života…)
- **84 < BQ < 105** (zde je již možno považovat přítomnost syndromu psychického vyčerpání za prokázanou)
- **BQ > 105** (tento stav je třeba považovat za alarmující, doporučuje se obrátit na psychologa či psychoterapeuta)