

## 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 vybití baterie. Stejně jako stres i burnout 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, zjištělná např. kolegy, ale především „příjimateli“: 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).	11. Cítil(a) jsem se jakoby uvězněn(á) v pasti.
2. Byl(a) jsem v depresi (tísni).	12. Cítil(a) jsem se jako bezcenný(á).
3. Prožíval(a) jsem krásný den.	13. Cítil(a) jsem se utrápen(a).
4. Byl(a) jsem tělesně vyčerpán(a).	14. Tížily mne starosti.
5. Byl(a) jsem citově vyčerpán(a).	15. Cítil(a) jsem se zklamán(a) a rozčarován(a).
6. Byl(a) jsem šťastná(šťasten).	16. Byl(a) jsem slab(a) a na nejlepší cestě k onemocnění.
7. Cítil(a) jsem se vyřízen(a), zničen(a).	17. Cítil(a) jsem se beznadějně.
8. Nemohl(a) jsem se vzchopit a pokračovat dále.	18. Cítil(a) jsem se odmítnut(a) a odstrčen(a).
9. Byl(a) jsem nešťastný(á).	19. Cítil(a) jsem se pln(á) optimismu.
10. Cítil(a) jsem se uhoněn(á) a utahan(á).	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)