

Syndrom vyhoření nebo běžněji pracovní vyčerpání se projevuje silnou únavou a neschopností naplnit profesní povinnosti.

Nejdříve se tento termín používal jen pro pracovníky, kteří jednají s lidmi, ve svém pracovním prostředí vystavené duševními vypětí, stejně jako je tomu u lékařů. Ale v současnosti se ví, že se tento problém může týkat jak ředitele firmy, tak dělníka. Jeden pracovník ze čtyř se už potýkal s depresí nebo se syndromem vyhoření.

Co je syndrom vyhoření?

I když se tyto potíže nepovažují za nemoc z povolání, je syndrom přímo svázán s prací.

Příčiny

Zatím nemůžeme přesně vysvětlit, co je to pracovní vyčerpání, jisté však je, že takto postižený člověk se cítí neustále ve stresu a velmi pracovní vyčerpání. Navíc byly objeveny faktory, které stav zhoršují, například neuznání ze strany nadřízeného, nesoudržnost týmu nebo třeba to, že se dotyčný nepodílí na rozhodování o úkolech.

Můžeme si všimnout, že každý z nás má jiný práh tolerance a tak reagujeme na stres různě. Například lidé, kteří si nevěří, jsou častěji vystaveni stresovým situacím. K tomu se přidejí rodinné povinnosti nebo naopak nedostatek společenského života, což narušuje dosahování profesních cílů. Každý může být vystaven stresu v zaměstnání, hlavně v souvislosti tlakem ze strany nadřízených, s novými úkoly, s krizovými situacemi nebo se zpochybněním dovedností.

Příznaky

Oproti některým zažitým představám, nejohroženější syndromem jsou lidé nadšení a hluboce ponoření do své práce.

Pozor, nesmíme však zaměňovat depresi se syndromem vyhoření, deprese totiž bývá následkem této poruchy. Na rozdíl od osoby v depresi, když je někdo na pokraji vyčerpání, opakovaně se dostává do stresu a neuzavírá se do sebe. Naopak se ponoří do své práce ještě více, přibývá mu přesčasů, pracuje i doma, aniž by nutně dosáhl očekávaných výsledků. A tím pádem je stres ještě větší.

U nemocných zaměstnanců pozorujeme také výraznější závislosti na cigaretách, alkoholu či antidepresivech.

Vyčerpání se projevuje pocitem prázdnoty, úzkostmi, a často nakonec i neschopností dělat drobné úkony jako držet vidličku nebo otevřít dveře, a to ze dne na den. Kupříkladu jedna sekretářka nemohla otočit klíčem od auta.

Smysl vystižen, místy velmi pěkné formulace a stavba souvětí