



° Psychologie zdraví

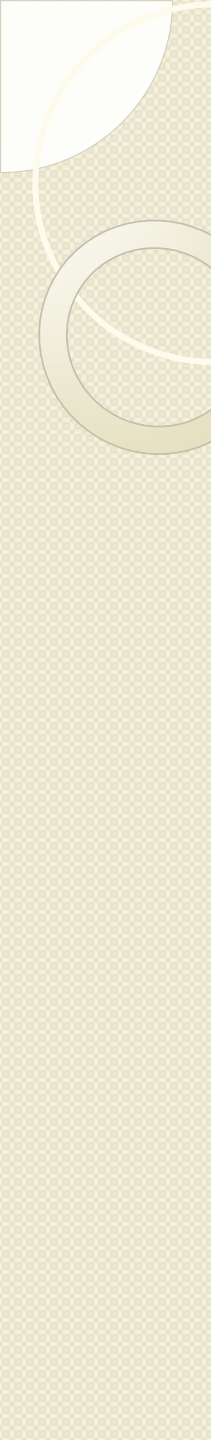
Syndrom vyhoření

Syndrom vyhoření

1. Vymezení pojmů
2. Rizikové faktory
3. Symptomy
4. Stádia syndromu vyhoření
5. Důsledky vyhoření
6. Obrana proti vyhoření

Vymezení pojmu

- Syndrom vyhoření burn-out syndromu je ztráta profesionálního zájmu. Projevuje se pocitem zklamání, hořkostí při hodnocení minulosti.
- Postižený ztrácí zájem o svoji práci, spokojuje se s každodenním stereotypem, rutinou. Nevidí důvod pro další sebevzdělávání, osobní růst, snaží se přežít, nemá problémy.
- *Vyhoření je konečným stádiem procesu, při němž lidé, kteří se hluboce emocionálně něčím zabývají, ztrácejí své původní nadšení (svůj entuziasmus) a svou motivaci (své vlastní hnací síly).“*
- Jde o stav konečný, ačkoliv vývoj je plíživý a tím nebezpečný.

- 
- „ *Syndrom vyhoření lze popsat jako duševní stav objevující se u lidí, kteří pracují s jinými lidmi a jejichž profese je na mezilidské komunikaci závislá.*
 - *Tento stav ohlašuje celá řada příznaků: člověk se cítí celkově špatně, je emocionálně, duševně i tělesně unavený.*
 - *Má pocity bezmoci a beznaděje, nemá chuť do práce ani radost ze života.“*

Společné znaky různých definic

- jedná se o psychický stav, prožitek vyčerpání
- vyskytuje se především u profesí pracujících s lidmi
- jsou zde přítomné nejen psychické příznaky, ale i fyzické a sociální
- podstatou vyhoření je emoční vyčerpání a často i celková únava
- hlavní složky tohoto syndromu vycházejí především z chronického stresu

Rizikové faktory

- Vnější
- Vnitřní

Vnější

- **Zaměstnání a organizace práce** – náročné pracovní podmínky, nedostatečné ocenění personálu od vedení daného zařízení či klientů, nedostatek odpočinku a pracovní přetížení, nedostatek personálu, času, finančních prostředků a především odborných zkušeností.
- **Rodina** – Jedinec může mít doma nějaké problémy.
- **Společnost** – Soutěživý charakter dnešní doby může vést daného pracovníka k tomu, aby
- si stále stanovoval vyšší a vyšší cíle, které ale jednoho dne mohou překročit jeho fyzické
- či psychické možnosti.

Vnitřní

- Do těchto faktorů řadíme osobnostní charakteristiky člověka, které podrobněji rozebereme níže.
- Dále sem patří špatný fyzický stav, neschopnost odpočinku a relaxace, nepravidelný denní biorytmus.
- **Společné rysy:**
 - pevná vůle a odhodlanost jedince
 - sklony k soběstačnosti
 - perfekcionismus
 - vysoká sebedůvěra
 - odpor k pravidlům
 - značná cílevědomost
 - soutěživost
 - žijí z úspěchu a uznání
 - potřeba mít vše pod kontrolou
 - opovrhují vlastním selháním i selháním druhých
 - rozhodnost

Symptomy

- Projevy vyhoření mohou být různé u každého jedince.
- Některý pracovník bude reagovat tím, že se do sebe ještě více uzavře a bude se snažit minimalizovat kontakt s klienty.
- Oproti tomu jiný může působit agresivně a zpochybňovat smysluplnost své práce.
- Vše se tedy odvíjí od povahových charakteristik jedince, jeho povahových vlastností a frustrační tolerance.

Dělení příznaků dle Bartoškové (2006)

- Psychická oblast
- Fyzická oblast
- Emocionální oblast
- Sociální oblasti

Stádia syndromu vyhoření

- **1. fáze – nadšení** - sestra pracuje nad rámec svých povinností, je plná ideálů a do práce se těší
- **2. fáze – stagnace** – sestra postupně začne slevovat ze svých představ, požadavky klientů jí začínají unavovat až obtěžovat a vyhýbá se kontaktů s nimi, fáze je doprovázena stresem z vysokých nároků, které není schopna dostát
- **3. fáze – frustrace** – je charakteristická velkým zklamáním ze svého povolání
- **4. fáze – apatie** – sestra se vyhýbá komunikaci s klientem, vykonává jen to nejnutnější a nemá zájem o další vzdělávání
- **5. fáze – vyhoření** – zde můžeme pozorovat negativní postoj vůči sobě samé, vyhýbání se profesním požadavkům, ztráta pocitu zodpovědnosti a schopnosti se radovat, projevuje se agresivita, netrpělivost, únava, vyčerpání

Důsledky vyhoření

1. Ztráta smyslu života
2. Ztráta pozitivního vnímání sebe sama
3. Pocit osamocení v dnešním světě
4. Zášť a hořkost
5. Pocit celkové beznaděje

Obrana proti vyhoření

- Víra ve smysl poslání a vědomí potřebnosti i toho, že je vždy možné nalézt něco, na co se lze těšit, že je vždy možný další rozvoj.
- Relaxace

Literatura

- BARTOŠÍKOVÁ, I. (2006) *O syndromu vyhoření pro zdravotní sestry. Brno: Národní centrum ošetrovatelství a nelékařských zdravotnických oborů.*
- HAWKINS, P., SHOHET, R. (2004). *Supervize v pomáhajících profesích.* Praha: Portál.
- KALLWASS, A. (2007). *Syndrom vyhoření v práci a osobním životě.* Praha: Portál.
- KŘIVOHLAVÝ, J. (2000). *Jak neztratit nadšení.* Praha: Grada.
- KŘIVOHLAVÝ, J. (2003). *Psychologie zdraví.* Praha: Portál.
- KŘIVOHLAVÝ, J. (2004). *Pozitivní psychologie.* Praha: Portál.
- SCHMIDBAUER, W. (2008). *Syndrom pomocníka: podněty pro duševní hygienu v pomáhajících profesích.* Praha: Portál.