

## Syndrom vyhoření a jeho prevence - úvod

Syndrom vyhoření (Burnout efekt - z anglického slova vyhoření, vypálení) – stav emočního a tělesného vyčerpání doprovázený ztrátou zájmu o práci, nedůvěrou k druhým, deperzonalizací klientů, ztrátou pečujícího postoje, cynismem, hlubokým pocitem vlastního selhání, nízké morálky, sebesnižováním, ztrátou smyslu života, častými nemocemi a tělesnými potížemi. Projevuje se především u pracovníků tzv. pomáhajících profesí (sociální pracovníci, poradci, speciální pedagogové apod).

Zdroje:

1. Nerealistická očekávání čeho lze v sociální změně a v pomoci klientům dosáhnout. Vede ke ztrátě iluzí a ideálů i k apatii. Ztráta důvěry ve vlastní schopnosti jde ruku v ruce se ztrátou smysluplnosti práce samé. Je nutné reflektovat hranice:
  - vlastní – co vydržím, co dokážu
  - klienta – co může unést, dokázat, jakou podporu k tomu potřebuje
  - systému – kdo za co zodpovídá, jaké jsou reálné možnosti pomoci, podpory
2. Pracovník se přestal učit – opakuje stejné vzorce práce s klientem, k novým klientům přistupuje jako k reprezentantům toho, co poznal dříve. Není individuální přístup. Nerespektování základních etických principů práce s klientem – Biestek
3. Workholismus
4. Teror příležitostí – nejde o nutkavost workholika, spíše o nedostatek řádu v životě a o horší kontakt s realitou bytí (chybí odhad, co bude stát kolik času) a někdy též o neschopnost odmítnout. Nutná je organizace času

Značný podíl na tomto jevu mají stres, časová náročnost povolání, administrativní zásahy, které někdy rušivě ovlivňují práci apod.

Při prevenci a zvládnání stresu hrají důležitou roli tyto oblasti:

- **Životní styl** - sem patří pohyb, výživa, spánek. Někteří pomáhající potřebují myslet na to, aby jejich profesionální zájmy nepohltily veškerý jejich volný čas, aby zůstal prostor na koníčky, kulturu a společenský život.
- **Mezilidské vztahy** - pro pomáhající je velmi významné, jaké má zázemí ve svém osobním životě. Dlouhodobě neřešené konflikty v soukromí energii vysávají.
- **Přijetí sebe samého** - klienti potřebují, abychom je přijali bez ohledu na to, zda jednájí lépe či hůře. Tento postoj potřebuje každý člověk zachovávat i vůči sobě samému. Kdo se nemá rád, spotřebovává mnoho energie ve stálém vnitřním konfliktu mezi skutečným a ideálním obrazem sebe samého. Kdo nesnáší některé své skutečné vlastnosti, nedovede tyto rysy přijmout ani u klientů a i zde upadá do konfliktu.

**Jak předcházet stresu:**

- Snižte příliš vysoké nároky. Kdo na sebe i na druhé klade příliš vysoké nároky, neustále se vystavuje nebezpečí frustrace. Akceptujte skutečnost, že člověk je tvor chybující a nedokonalý.
- Nepropadejte syndromu pomocníka. Vyhněte se nadměrné identifikaci s potřebami ostatních lidí. Pohybujte se v rozmezí mezi soucítěním a emocionálním odstupem. Nesnažte se být zodpovědní za všechny a za všechno. Čím více budete ostatním pomáhat, tím více budou bezmocní.
- Naučte se říkat ne. Nenechte se přetěžovat. Řekněte ne, pokud budete cítit, že je toho na vás nakládáno moc. Myslete také na sebe. Požádejte své nadřízené o ochranu a péči.
- Stanovte si priority. Nemusíte být všude a vždy. Nevyplytvejte svou energii na nesčetné aktivity. Soustřeďte se jen na podstatné činnosti.

- Dobrý plán ušetří polovinu práce. Zacházejte se svým časem racionálně. Rozdělte si práci rovnoměrně. Cestu k cíli si rozdělte na etapy, které budete schopni postupně zvládnout. Snažte se vyhnout odkládání práce a úkolů.
- Dělejte přestávky. Uvědomte si, že vaše zásoba energie je omezená. Nežehňte se z jedné činnosti do druhé. Zařazujte mezi nimi krátké, uvolňující přechody /např. dechová cvičení/.
- Vyjadřujte otevřeně své pocity. Pokud se vás cokoliv dotkne, dejte to najevo. Udělejte to tak, abyste sami necitlivě nezasáhli druhou osobu.
- Hledejte emocionální podporu. Sdělená bolest, poloviční bolest. Najděte si „vrbu“ a důvěrníka, kterému můžete otevřeně vylíčit svoje problémy.
- Hledejte věcnou podporu. Všechny problémy nemůžete vyřešit sami. Není nutné lámat si se vším hlavu sám. Pohovořte si s kolegyněmi a kolegy, požádejte je o radu a o návrhy řešení.
- Vyvarujte se negativního myšlení. Jakmile zabřednete do hloubání a sebelítosti, řekněte si „stop“. Radujte se z toho, co umíte a dokážete. Užijte také pozitivních stránek života. Vychutnávejte všechno, co má podle vás v životě nějakou hodnotu.
- Vyhleďávejte věcné výzvy. Buďte otevření novým zkušenostem. Neustále se dále učte a vzdělávejte. Rozšiřování obzorů zlepšuje dovednost zvládat stres.
- Berte vážně varovné signály svého těla. Zmírněte pracovní nasazení, když se cítíte přetížení. Dopřávejte si dostatek spánku, zdravě se stravujte, sportujte.