

SYNDROM VYHOŘENÍ.

PhDr. J. Severová, PhD

Ústav psychologie a psychosomatiky
LFMU Brno

VYHOŘENÍ SOUVISÍ SE STRESEM.

- ⦿ A takto na nás působí denně stres.
- ⦿ Jsou to zejména mikrostressory, tj. stresory, které bychom přiřadili k oněm pověstným kapkám, které i kámen prorazí.

DEFINICE SYNDROMU.

- × **Herbert Freudenberger:** U někoho jsou to pocity únavy a exhausce, neschopnost setřást pocity chladu, pocit fyzické vyčerpanosti. U druhého třeba řadou tělesných potíží počínajících opakovanými bolestmi hlavy, dechovými tísněmi, přes GIT obtíže doprovázené poklesem váhy až po nespavost a depresi.
- × Ve stručnosti lze říci, že **tento syndrom zasahuje na nejrůznějších místech celou psychosomatickou oblast.** To jsou převážně tělesné příznaky.
- × Mohou se však objevit i příznaky ve **sféře psychické a behaviorální:** např. osoba povídává je najednou zamlklá. Objevuje se psychická únava, iritabilita, ostré a nespravedlivé kritické postoje apod.

Z HISTORIE.

- ◉ Poprvé popsán po 1. světové válce jako pocit totálního osamění, vykolejení z každodennosti, spoléhání sám na sebe.
- ◉ Pojem burn out zavedl v r. 1974 Freudenbergler v souladu s častými případy profesního selhání, vyčerpání z narůstajících požadavků, ztráty radosti a potěšení, energie i smyslu profese a života.

VÝSLEDKY 25 LET VÝZKUMU BURN-OUT.

1. Jde především o **psychické vyčerpání**.
2. Vyskytuje se u zvláštních profesí, jejichž podstatnou součástí je **práce s lidmi** nebo aspoň kontakt a závislost na jejich hodnocení.
3. Klíčovou složkou je nejspíše **emoční a kognitivní vyčerpání**.
4. Všechny složky vyplývají z **chronického, každodenního, zdánlivě nekonečného a nevyhnutelného stresu**.

HLAVNÍ RIZIKOVÉ PROFESE.

- × Lékaři (hl. onkologie, chirurgie vč. čelistní, popáleniny, JIP, LDN, psychiatrie, gynekologie, stomatologie, pediatrie).
- × Zdravotní sestry
- × Další zdravotničtí pracovníci
- × Psychologové a psychoterapeuti
- × Sociální pracovníce a pracovníci ve všech oborech
- × Učitelé na všech stupních škol
- × Pracovníci ve službách (pošta ,přepážky, doručovatelé, prodavači, holičky, kosmetičky apod.)
- × Dispečeri a dispečerky, řídící letového provozu
- × Policisté, především v přímém výkonu služby, kriminalisté, zásahové jednotky
- × Právníci, pracovníci věznic
- × Profesionální funkcionáři a politici
- × Vojáci kdekoliv ve službě
- × Duchovní
- × Nezaměstnaní

NEJDŮLEŽITĚJŠÍ RIZIKOVÉ FAKTORY.

- × Přítomnost chronického stresu
- × Vysoké požadavky na výkon a zároveň nízká autonomie
- × Původně vysoký pracovní entusiasmus, angažovanost, zapojení
- × Chování typu A s důrazem na soutěživost a hostilitu
- × Původně vysoká empatie, obětavost a zájem o druhé
- × Nízká asertivita
- × Původně vysoký perfekcionismus, pedantství, neschopnost relaxace
- × Nízké či nestabilní sebepojetí
- × Chronické přesvědčení o nízkém společenském uznání a hodnocení vykonané práce.
- × Obesivně-kompulzivní prvky v chování

STADIA VÝVOJE SYNDROMU.

- ◉ **1. fáze:** nadšení a zaujetí pro věc, spojené s dlouhodobým přetěžováním. Člověk zůstává v pracovním procesu i přes pracovní dobu, ve dnech volna. Je neustále mezi klienty/pacienty a věnuje jim neustálou pozornost. Plánuje nové projekty a snaží se o různé nové postupy.
- ◉ **2. fáze:** objevuje se fyzické a částečně i psychické vyčerpání. Člověk dodržuje pracovní dobu, věnuje se klientům jen v rámci svých povinností, pracuje podle zavedených algoritmů.
- ◉ **3. fáze:** přichází dehumanizovaná percepce okolí jako obranný mechanismus před vyčerpáním. Člověk už jen plní své povinnosti, vyjadřuje se např. „jó to je ta fraktura na šestce“. Člověk nemůže své pracoviště ani vidět, má odpor ke vstávání a cestě do práce,
- ◉ **4. fáze:** převáží totální vyčerpání, negativismus a lhostejnost. Člověk má výrazné zdravotní, psychické i sociální problémy a musí se léčit

CHARAKTERISTICKÉ RYSY BURN OUT SYNDROM

- ✘ Syndrom vyhoření není jen stav, ale permanentně se vyvíjející proces.
- ✘ Probíhá nenápadně, skrytě a plíživě a tím je nebezpečný.
- ✘ Jeho projevy zpravidla zaznamená spíše okolí. Člověk podléhající syndromu si svých potíží není plně vědom .
- ✘ Zpravidla je považuje za běžnou únavu nebo je spojuje s léty praxe či života.

PŘÍZNAKY NA FYZICKÉ ÚROVNI.

- × Celková únava organismu, apatie a ochablost
- × Rychlá unavitelnost
- × Vegetativní obtíže (bolest srdce, zažívací, dýchací obtíže a poruchy, bolesti hlavy, vertigo)
- × Poruchy krevního tlaku
- × Poruchy spánku
- × Přetrvávající celková tenze
- × Zvýšené riziko vzniku závislostí všeho druhu

PŘÍZNAKY NA PSYCHICKÉ ÚROVNI.

- ◉ Pocit, že dlouhé a nadměrné úsilí trvá již dlouho a efektivita je přesto nepatrná.
- ◉ Pocit celkového vyčerpání, zejména v emoční a kognitivní oblasti, ztráta motivace. Únava je popisována expresivně - jsem jako vyždímaný, mám toho až po krk...
- ◉ Celková aktivita je utlumena, redukovány jsou zvláště spontaneita, kreativita, iniciativa a invence. Redukce činnosti na stereotypní postupy
- ◉ Depresivní ladění, pocity smutku, frustrace, bezvýchodnosti a beznaděje, marnosti. Přesvědčení o vlastní postradatelnosti až bezcennosti
- ◉ Projevy negativismu, hostility a cynismu ve vztahu ke klientele
- ◉ Pokles až ztráta zájmu o témata související s profesí, negativní hodnocení instituce, která nás zaměstnává. Sebelítost, intenzivní pocit nedostatku uznání..

PŘÍZNAKY NA SOCIÁLNÍ ÚROVNI.

- × Útlum sociability, nezájem o hodnocení se strany druhých
- × Tendence redukovat kontakt s klienty, často i s kolegy a osobami ve vztahu k profesi
- × Zjevná nechut' k vykonávané profesi a všemi, co s ní souvisí
- × Nízká empatie, téměř vždy u osob s vysokou mírou empatie
- × Sociálně deficitní konkrétně-operační styl myšlení
- × Postupné narůstání konfliktů spíše v důsledku nezájmu, lhostejnosti „sociální apatie“ ve vztahu k okolí

JAKÉ DALŠÍ PORUCHY SEM PATŘÍ?

- × Deprese - u syndromu burn out v souvislosti s profesí
- × Alexithymie - oploštění emocionality, otupělost v sociálních vztazích, celková netečnost, redukce invence, imaginativních aktivit a kreativity
- × Únavový syndrom
- × Akutní reakce na stres
- × Posttraumatická stresová porucha
- × Neurastenie

JAK PŘEDEJÍT RIZIKŮM Z CHOVÁNÍ TYPU B

- × Dostatečná asertivita
- × Schopnost a dovednost relaxovat
- × Vhodná organizace času
- × Pracovní autonomie a přesnost
- × Odolnost (resilience)
- × Pocit dostatku vlastních schopností a zvládnání situace
- × Dispoziční optimismus
- × Pocit adekvátního společenského a ekonomického ohodnocení
- × Pocit osobní pohody

PREVENCE.

- ✘ Je nejdůležitějším prostředkem v boji se vznikem syndromu.
- ✘ Hlavními faktory jsou:
 1. Nalezení smysluplné pracovní činnosti
 2. Získání a převzetí profesionální autonomie a opory
 3. Konstituování přirozeného vztahu k práci a k dalším životním aktivitám, včetně poznání přínosu, jenž člověk přináší svou prací a práce přináší jemu.

DOPORUČENÍ SESTER Z JEDNOHO BRITSKÉHO HOSPICE.

1. Bud' sama k sobě laskavá a vlídná.
2. Uvědom si, že tvým úkolem je pomáhat změnám , ne násilně měnit.
3. Najdi si své útočiště - místo klidu.
4. Bud' druhým oporou, neboj se pochválit a nauč se to přijímat od nich.
5. Uvědom si, že v situaci, v níž jsi jsou zcela oprávněné pocity bezmoci.
6. Snaž se obměňovat své pracovní postupy a neupadnout do stereotypu.
7. Najdi rozdíl mezi naříkáním, které ti uleví a které tě ničí.
8. Když jdeš domů, soustřed' se na dobré věci.
9. Snaž se sama sebe posilovat a povzbuzovat.
10. Využívej posilujících prvků přátelství.
11. Ve volném čase nehovoř o práci.
12. Plánuj si chvíle oddechu a odpočinku.
13. Nauč se říkat „rozhodla jsem se“ namísto „musím“.
14. Nauč se říkat NE, aby tvoje ANO bylo významnější.
15. Netečnost a rezervovanost ve vztahu k druhým je nebezpečnější než myšlenka, že se nedá nic dělat.
16. Raduj se, směj se a hraj si!

ODBORNÁ POMOC MÁ NÁSLEDUJÍCÍ MOŽNOSTI.

1. Bálintovské skupiny - porady kolektivu, kde si můžeme odreagovat negativní emoce ke konkrétnímu pacientovi během společné debaty.
2. Návštěva psychologa s následnou psychoterapií stresové poruchy.
3. Návštěva psychiatra či hospitalizace v psychiatrickém zařízení v těžkých případech.



A MOHLO BY Z VÁS ZŮSTAT JEN
ZMRZLÉ LISTÍ.
ABY SE TAK NESTALO VÁM PŘEJI
Z CELÉHO SRDCE A DĚKUJI VÁM
VŠEM ZA POZORNOST.