



**PREVENCE  
SYNDROMU  
VYHOŘENÍ**

Pavla Kremserová



**I. PRVNÍ BLOK**

**9:00 – 11:30**

**II. PŘESTÁVKA NA OBĚD**

**11:30 – 13:00**

**III. DRUHÝ BLOK**

**13:00 – 15:30**



A photograph of a weathered, rusty metal padlock and a wooden bolt with blue rings, set against a background of blue-painted wooden planks. The padlock is on the right, and the bolt extends horizontally across the middle. The text 'CO NÁS DNES ČEKÁ?' is overlaid in white on the bottom left.

CO NÁS DNES ČEKÁ?





**I. NĚCO MÁLO O SYNDROMU  
VYHOŘENÍ (SV)**

**II. JAK POZNÁME, ŽE SE NĚCO  
DĚJE?**

**III. CO S TÍM MŮŽEME DĚLAT?**

**IV. JAK PŘEDEJÍT SV?**



A photograph of a weathered stone Buddha statue in a meditative pose, sitting on a concrete ledge. The statue is covered in moss and is positioned in front of a pond. The pond is filled with water and contains many orange koi fish. The background is a blurred green landscape. The text "JAK JSEM NA TOM?" is overlaid on the right side of the image.

JAK JSEM NA  
TOM?





**Úkol: Pokuste se vyplnit dotazník tak, jak cítíte, že se věci opravdu mají. Tak se můžete dozvědět kousek pravdy o sobě.**

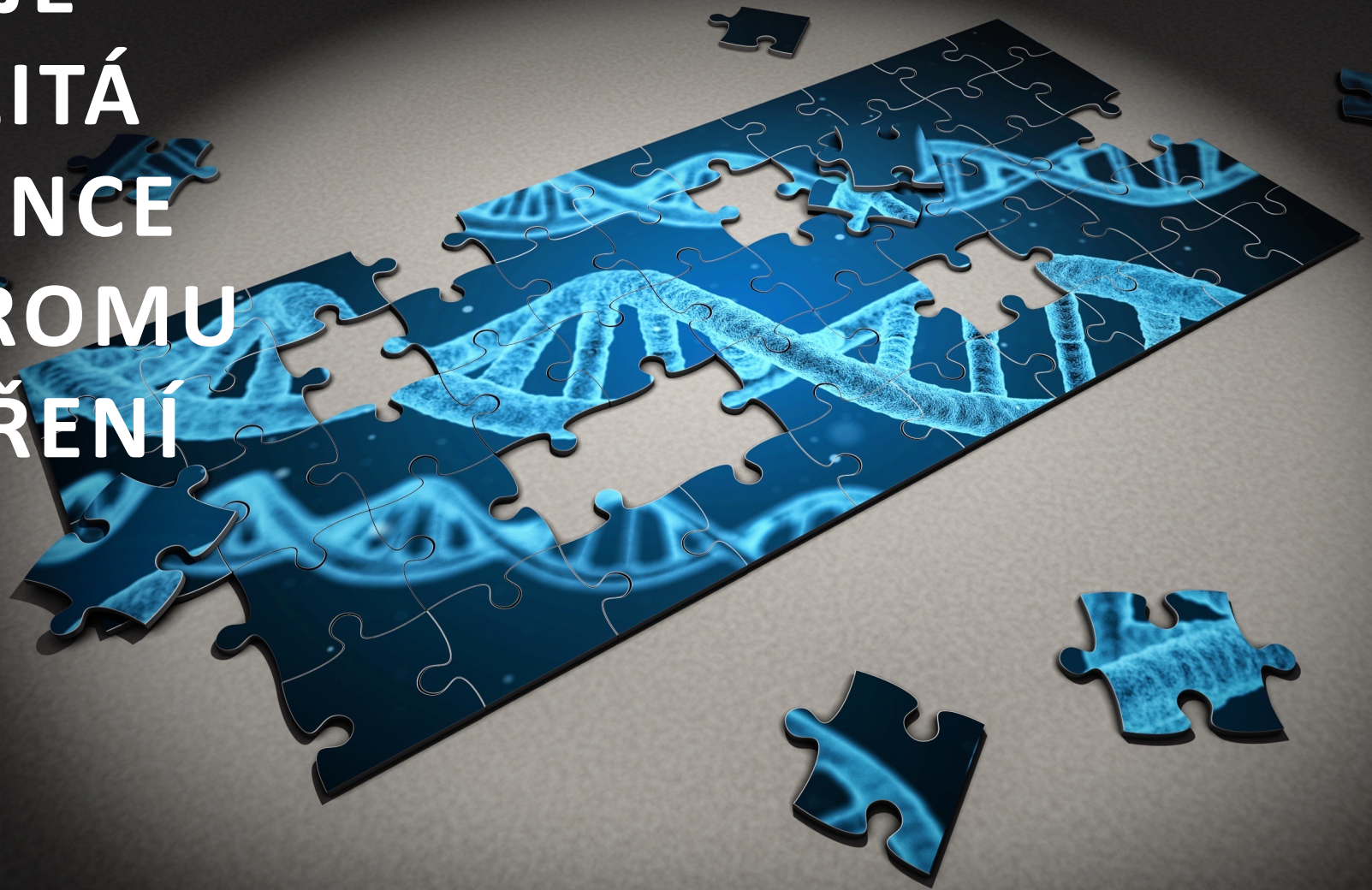




- **BQ < 42** (dobrý výsledek z hlediska psychického zdraví)
- **42 < BQ < 63** (výsledek je ještě uspokojivý)
- **63 < BQ < 84** (doporučuje se zamyslet se nad životním stylem, pocitem smysluplnosti života...)
- **84 < BQ < 105** (zde je již možno považovat přítomnost syndromu psychického vyčerpání za prokázanou)
- **BQ > 105** (tento stav je třeba považovat za alarmující, doporučuje se obrátit na psychologa či psychoterapeuta)



**PROČ JE  
DŮLEŽITÁ  
PREVENCE  
SYNDROMU  
VYHOŘENÍ**







V průběhu krátké doby:

- přibývá objem práce
- sílí časový tlak
- zrychluje se tempo okolního světa
- zvyšuje se tlak na používání technologií (covid, online výuka)
- tlak na efektivitu a flexibilitu
- technologie se mění a vyvíjí během krátké doby





CO JE  
SYNDROM  
VYHOŘENÍ?



## Co je syndrom vyhoření?



Syndrom vyhoření neboli **burnout syndrome** je psychický stav, pro který je typický:

- ztráta profesního zájmu
- pocity zklamání
- celková vyčerpanost
- beznaděj
- apatie



## Odborná definice pro náročné

*„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)





## Jednoduše



Postižený ztrácí zájem o svoji práci, spokojuje se s každodenním stereotypem, rutinou. Nevidí důvod pro další sebevzdělávání, osobní růst, snaží se přežít, nemít problémy.



## Ještě jednodušeji



Vyhoření je tedy důsledek nerovnováhy mezi profesním očekáváním a profesní realitou a mezi ideály a skutečností.





Otázka: Jaké konkrétní skupiny jsou nejvíce ohroženy?





- Lékaři
- Zdravotní sestry
- Učitelé
- Psychologové
- Sociální pracovníci
- Manažeri
- Policisté
- Matky na rodičovské



Úkol: Zkuste najít společné znaky těchto profesí:



- Lékaři
- Zdravotní sestry
- Učitelé
- Psychologové
- Sociální pracovníci
- Manažeri
- Policisté
- Matky na rodičovské




Úkol: Zkuste najít společné znaky těchto profesí:



- komunikace s lidmi
- dlouhotrvající proces změny
- neovlivnitelné okolnosti
- citové zaujetí
- pomáhající profese
- ...



A misty, atmospheric landscape featuring a dense forest of evergreen trees shrouded in low-hanging fog or mist. In the foreground, a calm body of water reflects the scene. On the right side, a person is seen from behind, standing on a small boat or pier, looking out over the water. The overall mood is serene and contemplative.

**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, zjistitelná např. kolegy, ale především „příjimateli“: tj. žáky, studenty, rodiči, vedením





FÁZE  
SYNDROMU  
VYHOŘENÍ?





1

### **NADŠENÍ**

pracujeme nad rámec svých povinností, plníme ideály a do práce se těšíme

2

### **STAGNACE**

začneme slevovat ze svých představ, potřeby žáků nás začínají unavovat, vyhýbáme se jim

3

### **FRUSTRACE**

jsme zklamáni ze svého povolání

4

### **APATIE**

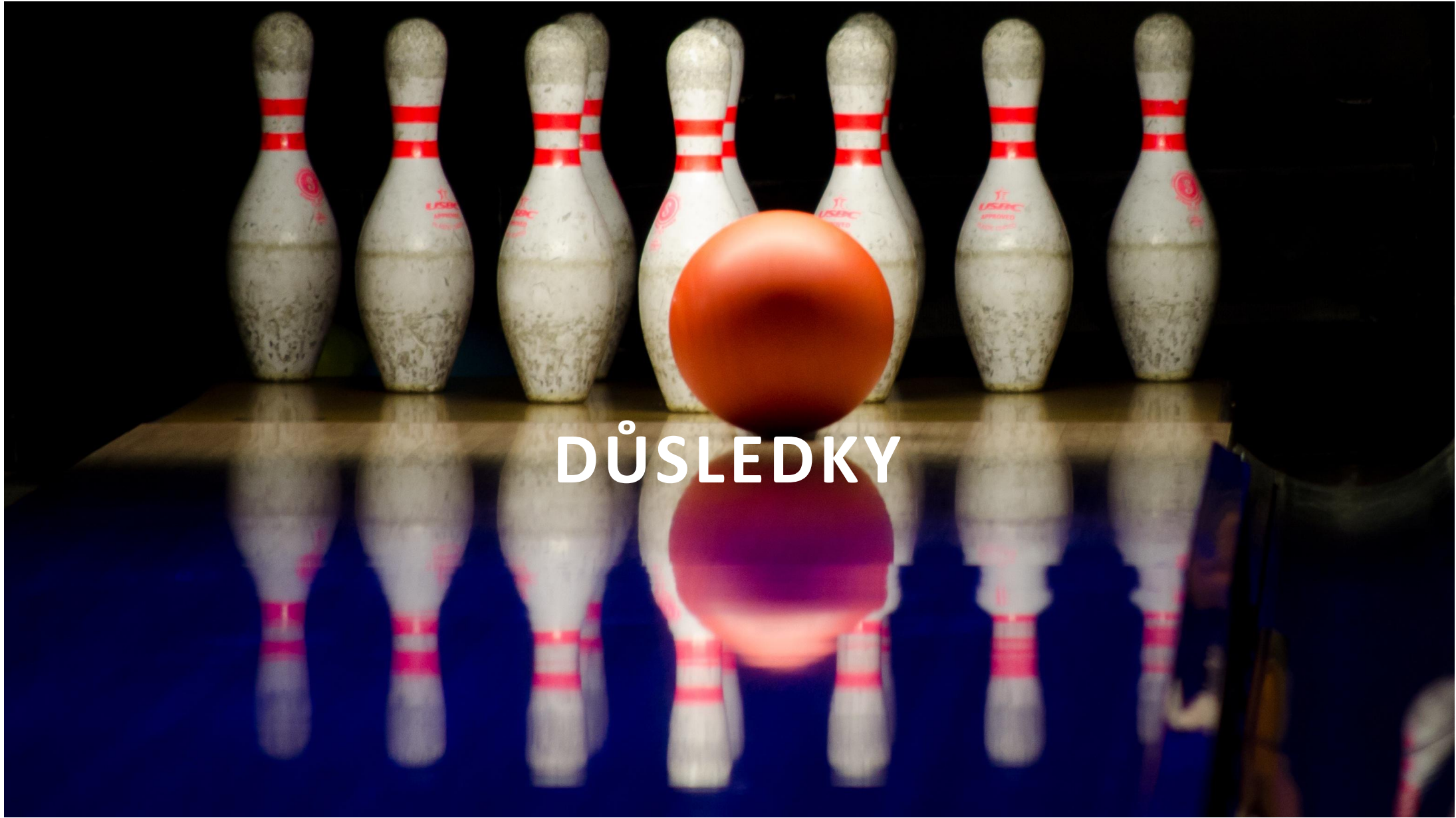
vyhýbáme se komunikaci s žáky a kolegy, děláme jen to nejnnutnější, nemáme zájem o další vzdělávání

5

### **VYHOŘENÍ**

negativní postoj vůči sobě samému, vyhýbáme se profesním požadavkům, ztráta pocitu zodpovědnosti a schopnost radovat se, agresivita, únava, ...





DŮSLEDKY





## Důsledky SV:

- ztráta smyslu života – celková beznaděj
- ztráta pozitivního vnímání sebe sama (snížení sebedůvěry)
- únava a pokles výkonu
- deprese a úzkosti
- poruchy paměti, soustředění a spánku
- psychosomatické potíže (trávicí trakt, sexualita, kardiovaskulární systém apod.)
- zášť a hořkost
- tendence k návyku na psychoaktivní látky – alkohol, tabák, přejídání se
- poruchy ve vztazích