PROČ JE DŮLEŽITÁ PREVENCE SYNDROMU VYHOŘENÍ

V průběhu krátké doby:

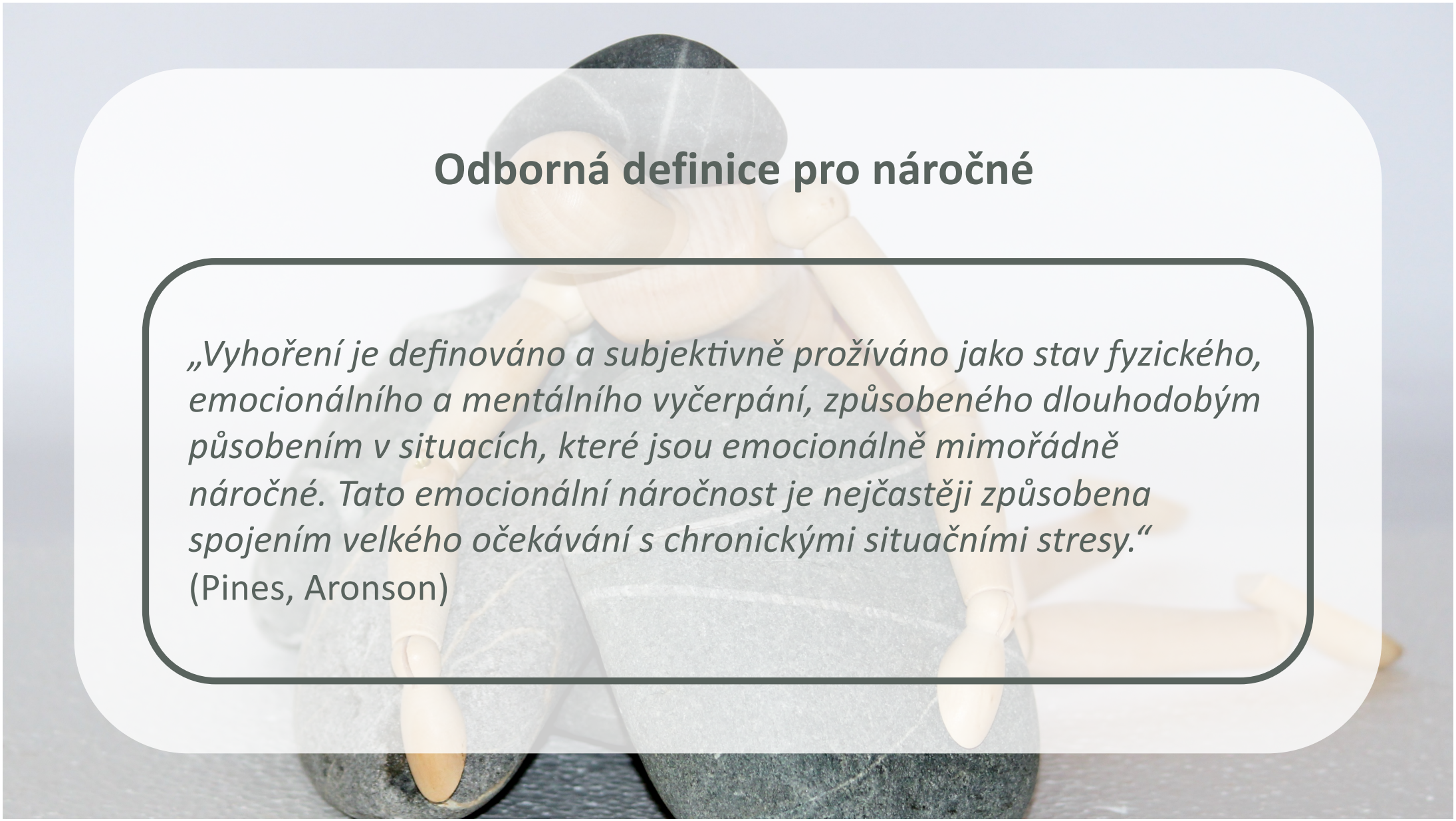
- přibývá objem práce
- sílí časový tlak
- zrychluje se tempo okolního světa
- zvyšuje se tlak na používání technologií (covid, online výuka)
- tlak na efektivitu a flexibilitu
- technologie se mění a vyvíjí během krátké doby

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
- Manažeři
- Policisté
- Matky na rodičovské

Úkol: Zkuste najít společné znaky těchto profesí:

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

Úkol: Zkuste najít společné znaky těchto profesí:

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

JAKÉ JSOU
PŘÍZNAKY
SYNDROMU
VYHOŘENÍ?

Subjektivní příznaky

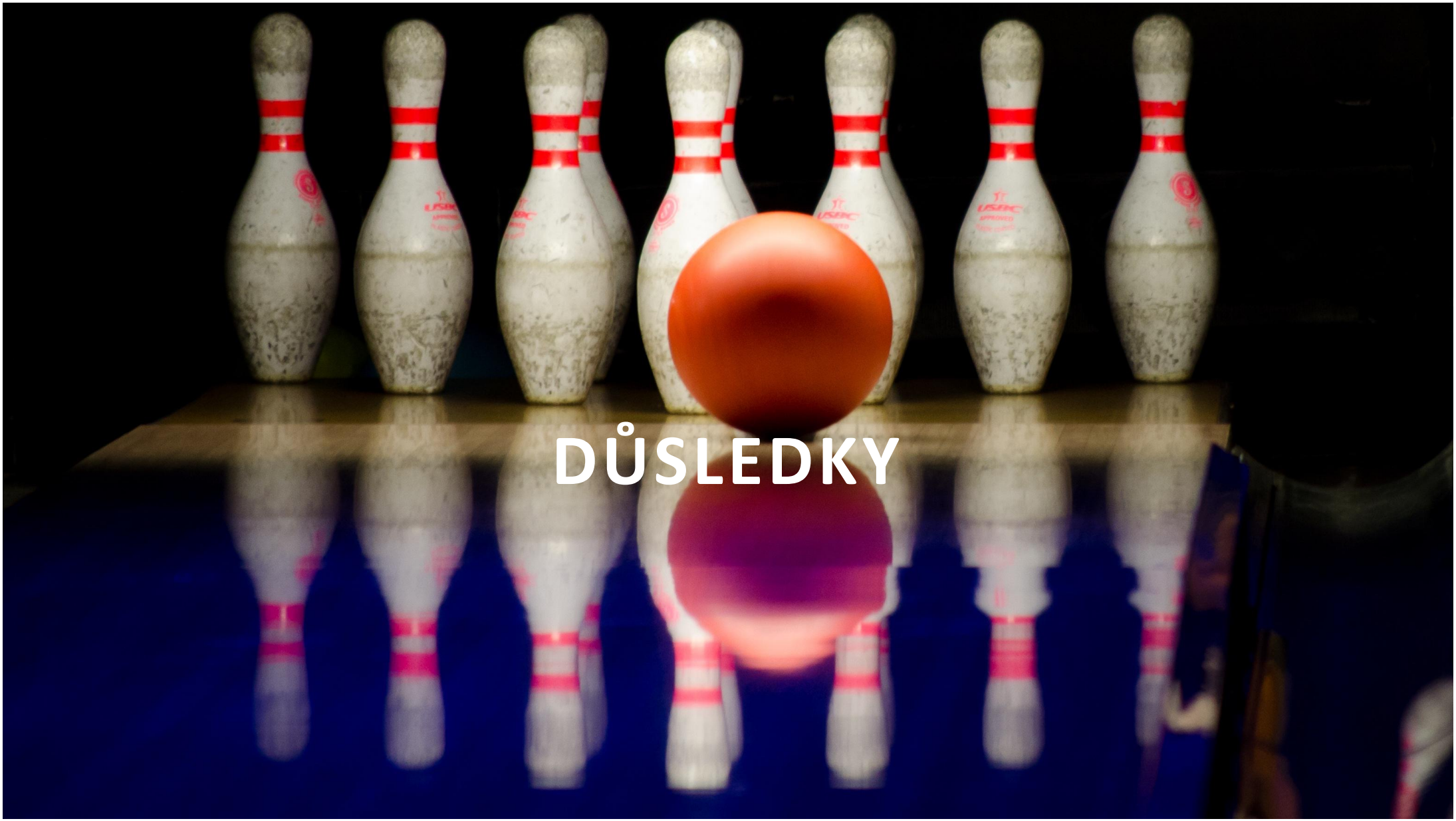
- mimořádně velká únava
- snížené sebehodnocení
- pocit snížené profesionální kompetence
- špatné soustředění
- snadné podráždění (iritabilita)
- pocity odcizení (depersonalizace)
- aj.

Objektivní příznaky:

- Po delší dobu (např. řadu měsíců) trvající sníženou výkonnost.
- Tato okolnost je pozorovatelná, zjistitelná např. kolegy, ale především „přijímateli“: tj. žáky, studenty, rodiči, vedením

FÁZE
SYNDROMU
VYHOŘENÍ?

1
NADŠENÍ
pracujeme nad rámec svých povinností, plni ideálů 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 nejnutnější, 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 (trávící trakt, sexualita, kardiovaskulární systém apod.)
- zášť a hořkost
- tendence k návyku na psychoaktivní látky – alkohol, tabák, přejídání se
- poruchy ve vztazích