

## Syndrom vyhoření

**Jde o soubor příznaků, které se objevují při dlouhodobém pracovním přetížení.** Lidé pracující v pomáhajících profesích (lékaři, zdravotní sestry, záchranáři, psychologové, psychoterapeuti, sociální pracovníci, terénní pracovníci, učitelé) se v rámci své profese dostávají do kontaktu s lidmi, navazují s nimi v rámci své profese vztahy. I tehdy, kdy se chovají maximálně profesionálně, doléhají na ně těžkosti klientů, pacientů, žáků či studentů a vyvolávají v nich emoční odezvu. Ta může být pozitivní (prožitek radosti, úspěchu) nebo negativní (bolest, bezmoc, lítost, někdy hněv). Všechny tyto pocity a tělesné odezvy (bolesti hlavy, zad, končetin) se projevují dlouhodobě a **co je odlišuje od běžné únavy nejvýrazněji, je pocit, že únava nemizí, zato mizí smysluplnost práce.**

Další příznaky syndromu vyhoření:

- **deprese**
- **ztráta sebedůvěry**
- **úzkost**
- **pocit, že lidé nejsou vděční za námahu, s jakou se pomáhající snaží s nimi řešit jejich obtíže**
- **pocit, že mu nejbližší lidé nerozumí**
- **snadné upadnutí do nemoci**

Karel Kopřiva v knize Lidský vztah jako součást profese (1997, Portál Praha) píše: „**Ten, kdo hoří, může vyhořet.**“

Velké nadšení, s nímž pomáhající přistupuje ke své práci, ho může postupem času strávit, tak jako oheň, do něhož obezřetně nepřikládáme, spálí to, co mělo být dobře propečeno. Velké pracovní zatížení, nedůvěra v profesní schopnosti a ztráta smyslu práce může postupně natolik pomáhající vyčerpat, že přispějí k vyhoření a ztrátě ideálů.

Závislost na práci – workoholismus – je obsedantní (nutkavá) potřeba pracovat. Takto závislý člověk využívá každé příležitosti k pracovní činnosti. A může prožívat úzkostné stavy, když se ocitá bez pracovního vytížení.

Jiné směřování k vyhoření je spjato s pocitem, že člověk musí využít všech možných pracovních nabídek, které se mu naskýtají. Časem ale může zjistit, že se práce košatí, stojí ho veškerou energii a přesto nemůže přestat a promyšleně si rozvrhnout čas.

### **Jak lze předejít syndromu vyhoření:**

Už jsme si řekli, že velké nadšení ještě neznamená dobrou kvalitu práce, pokud nejsme ochotni se starat i o své tělo a psychiku. Co může pomoci?

- mít dobré zázemí v práci, což s sebou nese v optimálním případě vhodnou odbornou erudici (teoretické i praktické znalosti) a průběžné vzdělávání, které pomohou nabýt profesní jistotu
- vědět o svých přednostech i nedostatecích
- umět si plánovat pracovní čas pokud možno rovnoměrně, vyhýbat se práci pod tlakem, reflektovat všímavě každý pracovní úkon
- stejně všímavě si uvědomovat i provozované volnočasové aktivity (jak se při nich cítíme, dělat co nejméně činností bezmyšlenkovitě)
- s chutí začlenit i techniky, které pomáhají k dobrému hospodaření s energií
- využít relaxační techniky (jóga, autogenní trénink, Jakobsonův trénink, cvičení s prvky bioenergetiky)
- udržovat se po odborné stránce, nebát se konzultovat sporné a obtížné případy a nejasnosti formou supervize