Syndrom vyhoření
Burn-out

Lenka Tenklová

8.11.2016

Obsah prezentace

- Co je to BOS
- Příznaky
- Co nejčastěji vede k BOS
- Kde se nejčastěji objevuje BOS
- Vývoj procesu BOS
- Prevence
- Jak jej zvládnout

Co je to Burn-out syndrom

„BOS je situací totálního (úplného) vyčerpání sil“

„BOS je stav, kdy člověk ztratil naději, že se ještě něco může změnit“

„BOS je stav totální ztráty představy, že jsem „někdo“ a že to, co dělám, má nějakou hodnotu.“

= syndrom vyhoření, vyprahlosti, vypálení

- Hendrich Freudenberger 1974
- projev dlouhotrvajícího a nadměrného stresu

Co je to Burn-out syndrom II

= psychosomatické onemocnění:

- stav tělesného, citového a duševního vyčerpání
- dlouhodobé pobývání v situacích, které jsou emocionálně mimořádně náročné
- spojení velkého očekávání s chronickými situačními stresy

Příznaky

- zpočátku v psychice jedince, později navenek
- první varovné příznaky:
  - pocit, že nezvládám práci, zpochybnění smyslu a významu své práce
  - působí nervózním, nespokojeným a podrážděným dojmem
  - tělesné stížnosti – spánek, bolesti hlavy, břicha, ztuhlý krk, bolesti zad, …

Příznaky II

1) Vyčerpání:

- tělesné, emocionální, mentální

2) Odcizení:

- negativní postoj k sobě, k práci, k druhým lidem i k životu -> ztráta sebeúcty, pocit méněcennosti

3) Pokles výkonnosti:

- nespokojenost s vlastním výkonem, nižší produktivita, ztráta nadšení a motivace, pocit selhání

Co nejčastěji vede k BOS

„Nejnadšenější lidé upadají do nejtěžších forem vyhoření nejčastěji.“

- dlouhodobý bezprostřední, osobní styk s lidmi
- dlouhodobé neúspěšné či málo úspěšné jednání s lidmi
- dlouhodobé trvající pracovní přetížení
- mimořádné požadavky, přehnané nároky
- strohý pracovní režim, přísná pravidla, diktátorský režim, soupeřivost
- bezohledné jednání (chybí respekt a úcta)

Co nejčastěji vede k BOS II

- velké nadšení, vysoká motivace, smysl života v práci
- velký rozdíl mezi představami a realitou
- perfekcionismus, workoholismus
- neúspěch prožívaný jako osobní porážka
- neschopnost přiměřeně odpočívat, relaxovat
- dlouhotrvající mezilidské konflikty
- nízká úroveň zdravé asertivity
- uspěchanost, život v neustálém časovém stresu
- nemožnost ZV na svou práci
- nepřítomnost kladného ocenění práce

Kde se nejčastěji objevuje BOS

- zdravotnictví (lékaři, sestry)
- školství (učitelé)
- psychologové a psychoterapeuti
- hospodářství a administrativa (úředníci)
- sociální péče a služby
- rodina

Vývoj procesu BOS

- BOS je dlouhodobý proces

Fáze procesu BOS:

1. Idealistické nadšení

- ideály a energie, nereálné nároky kladené na sebe a okolí

2. Stagnace

- realita, zklamání -> přehodnocení ideálů, ztráta nadšení

3. Frustrace

- co můžu X co chci -> bezmocnost, pochyby o smyslu práce

4. Apatie

- vnitřní rezignace jako obrana, zoufalství

Prevence BOS

- vyváženost stresorů a salutorů
- time-managment
- sociální opora
- kultivace mezilidských vztahů (doma i v práci)
- relaxace a cvičení
- změna postojů, trénink asertivity
- formulace cílů
- kladné hodnocení druhých lidí (evalvace)
- úprava pracovních podmínek
- humor

Jak zvládnout BOS

- důležitá role rodiny a blízkých (opěrná sociální síť)
- relaxační metody
- změna prostředí, případně profese
- odborná pomoc (psychoterapie, psycholog)

Zdroje

- CHRISTIAN, Stock. Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout. Praha: Grada Publishing, 2010.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Jak neztratit nadšení. Praha: Grada Publishing, 1998.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Psychologie zdraví. Praha: Portál, 2009.
- VENGLÁŘOVÁ, Martina a kol. Sestry v nouzi: Syndrom vyhoření, mobbing, bossing. Praha: Grada Publishing, 2011.

A závěrem...

Tohle ještě není konec, protože…

…opakování je matka moudrosti!

Co si pamatujete?

1) Co je to BOS?
2) Jaké jsou jeho příznaky?
3) Jmenuj alespoň tři faktory přispívající ke vzniku BOS.
4) U jakých profesí se nejčastěji vyskytuje BOS?
5) Co můžeme dělat, abychom se BOS vyvarovali?

Díky za pozornost!