

Syndrom vyhoření ...

a jak proti němu...

# Burnout (syndrom vyhoření)

„... je konečným stadiem procesu, při němž lidé, kteří se hluboce emocionálně něčím zabývají, ztrácejí své původní nadšení (svůj entusiasmus) a svou motivaci (své vlastní hnací síly).“ (Freudenberger, 1974)

„... je stav fyzického, emocionálního a mentálního vyčerpání, nejčastěji způsobený velkým očekáváním a chronickými situačními stresy.“ (Pines, Aronson, 1980)

- „ztráta profesionálního zájmu nebo osobního zaujetí spojená nejčastěji se ztrátou činnosti, pocitu zklamání a hořkosti.“ (Hartl, 2004)

# Příznaky vyhoření

- **Emocionální vyčerpání:**

pocity sklíčenosti, nedůvěry, bezmoci, viny, zoufalství, beznaděje, nedocenění, sebelítost, netrpělivost, podrážděnost a náladovost, ztráta chuti k životu, síly a motivace

- **Kognitivní vyčerpání:**

nedostatek energie ke zvládnání stresových situací, snížení pracovního výkonu, oslabení kognitivních funkcí, snížení sebedůvěry, ztráta zájmu o profesní témata, ztráta smyslu

- **Celková fyzická únava** a psychosomatické potíže.

- **Depersonalizace, dehumanizace:**

zahořklost a odstup od sebe sama i od druhých lidí  
cynismus, bez náležité úcty a respektu k osobnosti druhých

# Fáze syndromu vyhoření

## **Zvýšená angažovanost, nadšení:**

práce navíc, „nepostradatelnost“, potlačení vlastních potřeb i neúspěchů

## **Stagnace:**

první zklamání, potřeba komfortu, volného času i přátel, redukce života pouze na práci, profesionální požadavky začínají obtěžovat

## **Frustrace:**

přecitlivělost na neúspěch, pocit bezmocnosti, nekompetentnosti, nedostatku uznání, přesycenosti, psychosomatické příznaky

## **Apatie:**

nepřátelský vztah k žákům, deziluze, zoufalství, rezignace a lhostejnost

## **Vyhoření:**

úplné psychofyzické vyčerpání organismu, je nutná intervence zvenčí (Hennig, Keller, 1996)

# Diagnostika

- Pozorování, rozhovor
- Dotazníky:
  - Orientační dotazník (Hawkins et al., 1990)
  - Dotazník BM (Burnout Measure) (Pines, Aronson, 1980)
  - MBI metoda (Maslach Burnout Inventory) (Maslach, Jackson, 1981).
  - Hennig - Kellerův screeningový Dotazník vyhoření (Hennig, Keller, 1996)

# Dotazník míry vyhoření (BM)

Zvolte číslo podle častosti výskytu daného jevu.

1                    2                    3                    4                    5                    6                    7

nikdy /jednou za čas /zřídka/někdy /často/převážně/stále

1. Cítím se být unavený/á
2. Cítím se být sklíčený/á
3. Cítím, že mám dnes dobrý den
4. Cítím se být tělesně vyčerpaný/á
5. Cítím se být citově vyčerpaný/á
6. Cítím, že jsem šťastný/á
7. Cítím se být vyřízený/á, zničený/á
8. Nemohu se vzchopit a pokračovat dál
9. Cítím se být nešťastný/á

## Pokračování dotazníku BM

10. Cítím se být přepracovaný/á
11. Cítím se, jako bych byl/a uvězněn/a (v pasti)
12. Cítím se, jako bych neměl/a žádnou cenu
13. Tíží mne starosti
14. Trápím se
15. Jsem rozzlobený/á nebo zklamaný/á z ostatních
16. Cítím se na nejlepší cestě k onemocnění
17. Pociťuji a prožívám beznaděj
18. Cítím, že jsem odmítaný/á a odstrčený/á
19. Cítím se optimisticky
20. Cítím se být plný/á energie
21. Jsem plný/á úzkostí a obav

# Vyhodnocení

Sečtěte hodnoty, které jste uvedli u následujících otázek:

1, 2, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 21      A ..

Sečtěte hodnoty těchto otázek: 3, 6, 19, 20      B ..

Odečtěte B od 32 ( $32 - B = C$ )      C ..

Sečtěte  $A + C = D$       D ..

D vydělte číslem 21 – vyjde Vám míra vašeho vyčerpání či vyhoření: ..



# Výsledek

- hodnota 1 - 2 - dobrý výsledek
- hodnota 2 - 3 – uspokojivý výsledek
- hodnota 3 - 4 – méně uspokojivý výsledek, avizuje nebezpečí syndromu vyhoření
- hodnota 4 - 5 – prokazujete vyhoření, měli byste proti tomu bezodkladně něco dělat
- hodnota 5 a vyšší – svědčí o akutní krizi a nutně potřebujete pomoc

# Příčiny syndromu vyhoření

- **Chronický pracovní stres** - nerovnováha mezi požadavky na jedince kladenými a zdroji, které má k dispozici
- **Nereálné cíle a očekávání**  
(naplnění smyslu, společenského uznání, vděčnosti versus deziluze, pocit marnosti)
- **Rizikové faktory:**
  - Ve vnějším prostředí (chronický stres, pracovní nároky, sociální vztahy, mobbing, absence kreativity, kompetencí, perspektivy, nedocení, marnost práce)
  - V osobnosti jedince (nereálné cíle, ztráta smyslu, vulnerabilita, osobnost A, externí kontrola, senzitivita, úzkostnost, negativní afektivita, přílišná empatie, nízká asertivita)

# Mám rysy osobnosti A?

- *Test osobnosti A (B – škála)*
  - *Vyplnit*
  - *Vyhodnotit*
  - *Analyzovat nevýraznější rysy osobnosti A*
- *K zamyšlení: je možné změnit nežádoucí rysy?*

# První krok prevence

Zaměřit se na oblasti, které jsou pro nás ohrožující.

*Cvičení:*

*Otázky k zamyšlení:*

*Které oblasti jsou ohrožující?*

*Co mohu ovlivnit sám, co s pomocí ostatních?*

*Jak mohu posilovat odolnost vůči zátěži?*

# Prevence

- Ubrat na straně stresorů či přidat na straně salutorů?
  - Na úrovni organizace (podpora vedení, pracovní podmínky, organizace dne, ocenění, kompetence)  
? Které změny mohu iniciovat? Co mohu změnit sám?
  - V sociální rovině (redukce konfliktů, zdroje sociální opory, supervize)  
? Kdo mi poskytuje sociální oporu? Jak posilovat pozitivní vztahy na pracovišti?
  - V individuální rovině .....

# Co mohu udělat pro to, aby mne práce zase bavila?

▶ ZMĚNA !!

**KDY?**

**KDE?**

**CO?**

**JAK?**

**Narušit stereotyp. Odlehčit práci.**

**Obnovit rovnováhu. Zmírnit zátěž.**

**Posílit odolnost.**

# Východisko individuální prevence = zmapování aktuálního stavu

## Stresory, rizikové faktory

- Mnoho úkolů
- .....
- .....
- .....
- .....

## Možnosti jejich odstranění

- Zvolit priority, přesunout něco na jiné osoby
- .....
- .....
- .....
- .....

# Prevence v osobnostní rovině

- profesionální připravenost
- sebeúcta,
- asertivita,
- životní styl, coping,
- Time management
- Pozitivní sociální vztahy a komunikace
- Zvládání emočních obtíží
- Omezení vnitřních konfliktů
- Změna nežádoucích postojů a myšlenkových vzorců
- Relaxace





# Time management

## Plánování:

- 60% plánované aktivity
- 20% rezerva pro nepředpokládané činnosti
- 20% spontánní aktivity
- Rozlišení úkolů neodkladných, důležitých, odložitelných, méně důležitých, nedůležitých + určit pořadí jejich plnění (eventuelně delegovat na jiné, vyhodit do koše)
- Respektování osobní výkonnostní křivky

# Budovat pozitivní mezilidské vztahy

**Potřeba sociální opory**

**Utvořit si správný obraz  
druhých lidí**

**Posilovat přátelské vztahy**

(uznání, naslouchání, empatie,  
emocionální opora..)

**Vážit slova, vážít činy** (neurážet,  
nenapadat, respektovat)

**Předcházet konfliktům** (jasná pravidla hry, rozdělení  
rolí, vhodná doba pro řešení problémů)

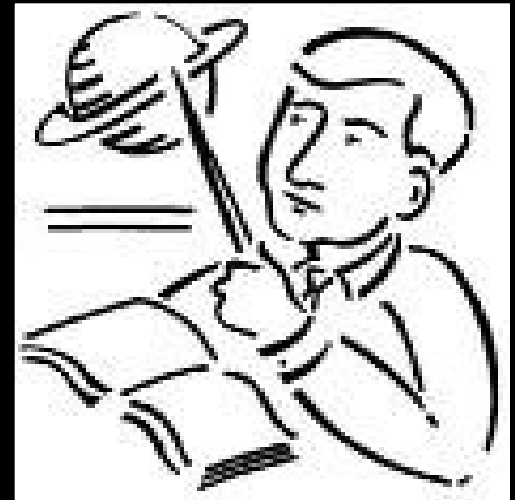


# Strategie změny životních postojů

**pozitivní myšlení a přístup k životu**

**orientovat se na budoucnost**

**hledat a nalézat smysl života**



**zbavit se nežádoucích myšlenkových vzorců a postojů**

# Co jsou nežádoucí postoje a myšlenkové vzorce (dysfunkční kognitivní schémata)

- souvisí s rozvojem úzkosti
- Vytvořila se zpravidla v dětství
- Pokládáme je za samozřejmá, pravdivá, věříme jim
- Mnohdy si je neuvědomujeme
- Souvisejí s rozvojem negativních emocí
- Ovlivňují naše chování
- Mohou bránit dosažení životní pohody
- Existuje široká škála
- Je možné je korigovat, ale nejprve je musíme u sebe rozeznat

# Charakteristiky dysfunkčních kognitivních schémat

- **Znamenají přehnaný nárok**
  - neodrážejí běžné lidské možnosti. Např. předpoklad „Musím vše zvládnout sám“
- **Jsou rigidní a neměnné v různých situacích.**
  - Nepřipouštějí možnost, že člověk se mění a situace se různí. Např. „Pokud nebudu dávat všem přednost, nikdo mne nebude mít rád.“
- **Jsou nekonstruktivní**
  - častěji brání dosažení cíle, než aby pomáhala. Např. „Musím vše dělat perfektně!“ – vede k úzkosti z možné chyby.
- **Vyvolávají silné emoční reakce pokud porušíme schéma**
  - nejen běžná úzkost či lítost, ale i těžká úzkost, panika, deprese, silné sebeobviňování.

# Překonat emoční obtíže

## **a) Jak snížit emoční tenzi/napětí**

**Zlepšovat své schopnosti a dovednosti**

**Zvolit si náhradní cíl**

**Odreagovat se, uvolňovací aktivity.**

## **b) Jak šetřit emoční energii**

**Zvýšit odstup od těžkostí, nezávislost na vnějších vlivech.**

**Zvyšování odolnosti (otuzování).**

**Vyvarovat se silných dojmů a drastických situací.**

**Snížit profesní stresory.**

**Omezení vnitřních konfliktů**

**Zvládnout obtíže při rozhodování.**

## **c) Jak se zbavit se pesimistických a depresivních nálad?**

**Psychogenní přeladění prostřednictvím myšlení, představ, plným prožíváním pozitivních prvků a drobných radostí.**

# Zvládání obtíží při rozhodování

- ujasnit si co je pro nás důležité
- uvědomit si o co nám vlastně jde
- mohu to zvládnout? (nesnažit se o nereálné)
- nenechat za sebe rozhodovat druhé
- neodkládat, nezbavovat se rozhodnutí
- cvičit se v procesu rozhodování
- zmapovat situaci
- uvolnit se, uklidnit se
- rozebrat pozitivní a negativní stránky problému



# Relaxace

**Spojení tří přístupů:**

**klidné dýchání, relaxace  
a tělesné cvičení**

**techniky krátkodobé relaxace  
(individuální zkušenosti)**

**spontánní svalová relaxace**

**speciální metody svalové  
relaxace**



# Nácvik klidného dýchání

- Hyperventilace – obvyklá reakce na stres
  - negativní důsledky (únava, mravenčení, točení hlavy, třes, rozostřené vidění...)
- Nácvik správného dýchání: vleže → vsedě → vestoje
  - Jedna ruka na hrudi, druhá na žaludku
  - Vdech nosem, nenechat zvedat žaludek, dýchat celými plícemi, uvolněně, horní část hrudníku se zvedá co nejméně.
  - Výdech – nosem, pomalu, plynule
  - Opakovat, plynulý rytmus (asi 12x za minutu)
  - Procvičovat při každé vhodné příležitosti, zautomatizovat

# Potřeba relaxace

- Pokud nejsme schopni spontánního uvolnění (hudba, sport ..)
- Přetrvávající napětí, strnulá šíje, záda, bolesti hlavy, neklidný spánek, potíže s usínáním, podráždění....
  - → pak nutný nácvik hluboké relaxace
- Jak rozpoznat napětí:
  - Kde cítíte napětí (zaměřit se na jednotlivé části těla)
  - Jaké jsou charakteristiky napětí? (třes nebo napětí, tíha nebo křeč, únava, držení těla...)
  - Co zvyšuje napětí?
    - Které vnitřní stavy?
    - Které vnější události?
- Monitorovat své napětí po dobu alespoň 2 týdnů

# Příprava na relaxaci

- Pravidelnost, začlenit do denního režimu, načasovat
- Klid, ticho, nerušené soustředění
  - přizpůsobit prostředí, vyloučit smyslové podněty
  - nenechat se vyrušit neklidným prostředím – stáhnout se do sebe
  - příjemné teplo, pohodlné oblečení, bez bot
- Pohodlná relaxační poloha - pozice vleže na zádech (na boku, na břiše), vsedě v relaxačním křesle; pozice drožkáře, mexického povaleče, jogínský sed
- Nenutit se do relaxace, měla by být potěšením
- Nesledovat úzkostlivě, zda se účinky dostaví
- Koncentrace pozornosti

# Progresivní relaxace Edmunda Jacobsona

- Rozpoznávání pocitů tenze a následného uvolnění svalových skupin
- Postupně procházíme jednotlivé svalové skupiny – ve správném pořadí a správném rytmu :
  - Napětí na konci nádechu,
  - uvolnění s výdechem
  - Napětí 5 vteřin, uvolnění 10-15 vteřin
  - Postupně všechny svalové skupiny, každou jen jedenkrát
  - 1x – 2x denně, 10 minut
  - 2 týdny
  - Pak vynechat fázi napětí svalů – zaměřit se na uvolnění

# Autogenní trénink J.H. Schultze

- Východiskem jóga, budhistické praktiky, JPR, autohypnóza
- Krátkodobé osvěžení, zkrácení spánku, zlepšení koncentrace, výkonnosti, sebepoznání, sebekontroly
- Dva stupně: vyšší a nižší, v praxi spíše nižší, vyšší lze začít po dokonalém zvládnutí nižšího
- Předpokládá současné svalové uvolnění a zavření očí
- Vyžaduje hlubší studium a nejlépe vedení cvičitele
- Po cvičení je potřeba vrátit se do původního stavu
- Pro některé jedince není vhodný

# Nižší stupeň SAT

1. Pocity tíže: 6x „Pravá (levá) ruka ... je těžká“ „Jsem naprosto klidný“, po cvičení se vrátit do původního stavu
2. Pocity tepla: obdobné, „Pravá (levá) ruka ... je teplá“ (vyjmout z tohoto hlavu)
3. Sledování dechu: pravidelné dýchání bez zásahu, uvolněné: „Dýchá mi to“ „Dech je zcela klidný“
4. Regulace srdeční činnosti – navození pocitu klidu, tíhy, tepla, přiložení pravé ruky („Srdce je zcela klidné“)
5. Regulace břišních orgánů („Do břicha proudí příjemné teplo“)
6. Zaměření na oblast hlavy – pocit příjemně chladného čela (představa jemného vánku nebo dechu), „mysl je jasná“

# Děkuji za pozornost

**Kontakt:**

[eva.urbanovska@upol.cz](mailto:eva.urbanovska@upol.cz)

[evaurb@volny.cz](mailto:evaurb@volny.cz)