

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)

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

Prevence v osobní 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

Změnit rytmus dne, upravit životosprávu

- střídat práci a odpočinek
- plánovat denní činnosti, počítat s časovou rezervou
- ubrat zátěž (něco neudělat, přesunout na jiného)
- hospodařit s časem
- stanovit si priority
- kvalitně aktivně odpočívat
- vyhradit si čas pro sebe
- pečovat o sebe, voda vně i dovnitř
- zajistit si dost kvalitního spánku
- zdravá výživa
- upravit si pracovní prostředí



Budovat pozitivní mezilidské vztahy

Zajistit si sociální oporu?

**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)**



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

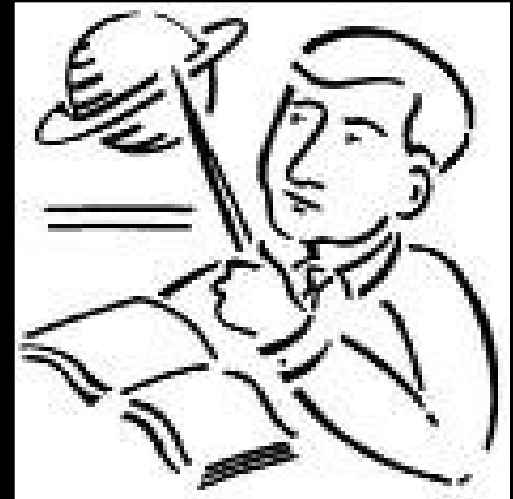
- ujasnit si co je pro nás důležité
- uvědomit si o co nám vlastně jde
- mohu to zvládnout? (nesnažit se o nereálné)
- nenechat za sebe rozhodovat druhé
- neodkládat, nezbavovat se rozhodnutí
- cvičit se v procesu rozhodování
- zmapovat situaci
- uvolnit se, uklidnit se
- rozebrat pozitivní a negativní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

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

Relaxace

**techniky krátkodobé relaxace
(individuální zkušenosti)**

spontánní svalová relaxace

**speciální metody svalové
relaxace**



Děkuji za pozornost