

Syndrom vyhoření a psychohygiena

**Už ti rozumím! o. s.
Metodický portál RVP.cz**

Mgr. Petr Růžička

klinický psycholog
psychoterapeut a rodinný terapeut
lektor a konzultant
akreditovaný senior kouč

www.kouc.eu

[Facebook: ManazerskeMeditace](https://www.facebook.com/ManazerskeMeditace)



MOTTO:

Práce je láska, která je vidět.

A nedokážete-li pracovat s láskou, ale jen s nechutí, pak je lepší, abyste zanechali práce a sedli si k bráně chrámu a brali almužny od těch, kteří pracují s radostí.

Neboť pečete-li chléb bez zájmu o svou práci, upečete hořký chléb, jenž zasytí jen polovic hladového žaludku.

A jestliže vás nebaví lisovat vinné hrozny, pak vaše nechuť vmíchává do vína jed.

A i když zpíváte jako sám anděl, ale ve vašem zpěvu není láska, bráníte uším druhých, aby vnímali zvuky dne a zvuky noci. (Chalíl Džibrán: Prorok)

Otázky a odpovědi

Který z těchto dvou výroků je Vám bližší?
(Odpovězte buď A nebo B)

A: Žijeme proto, abychom pracovali.

B: Pracujeme proto, abychom žili.



Otázky a odpovědi

A odpovídá tomu Vaše každodenní životní praxe?

Žijete bohatý život?

Co je to práce?

Wikipedie říká, že práce (z hlediska ekonomického) je *"cílevědomá činnost člověka, která vytváří nové hodnoty (statky a služby)"*.

Co je to práce?

Jozef Koščo, významný slovenský psycholog, definuje práci takto:

... z ekonomického hlediska je prací chápána účelná lidská činnost, ve které člověk pro uspokojování svých materiálních, sociálních a duchovních potřeb a potřeb jiných lidí dokáže vytvářet a měnit předměty, podmínky života nebo jiné hodnoty.

Práce jako součást životní cesty.

Práce je nejčastější formou získávání zdrojů obživy.

Práce jako součást životní cesty.

Živočichové si zajišťují energii na zajištění individuálního přežití a přežití druhu hledáním a konzumací potravy (zjednodušeně pastvou či lovem). Akumulují energii pro prosté přežití, pro další získávání potravy (např. pavouk snuje síť), budování příbytku (hnízd, doupě), zajištění přežití druhu (plození, případně výchova potomků).

Práce jako součást životní cesty.

Člověk má kromě základních potřeb, společných se živočichy, ještě tzv. vyšší potřeby. Přesto jako živočichové musí akumulovat energii pro uspokojení základních i vyšších potřeb. Práce slouží jako efektivní forma akumulace energie.

Práce jako součást životní cesty.

Práce tudíž není cíl,
nýbrž **prostředek**.



Co je to syndrom vyhoření?

(dále jen SV)



Co je to syndrom vyhoření?

**Zodpovězte si tyto otázky:
(ANO, NE)**



Co je to syndrom vyhoření?

A. pociťuji často napětí či vnitřní tlak



Co je to syndrom vyhoření?

B. neumím říkat NE, když mi nakládají další práci či zodpovědnost

Co je to syndrom vyhoření?

C. všechno si radši udělám sám, protože ostatní to neudělají tak dobře, jak si představuji



Co je to syndrom vyhoření?

D. cítím se nesvobodný/á

Co je to syndrom vyhoření?

E. mívám úzkostné myšlenky na prodělanou či očekávanou zátěž



Co je to syndrom vyhoření?

F. mám pocit, že selhávám v každodenních životních situacích



Co je to syndrom vyhoření?

G. ráno jsem bez chuti a motivace do nového dne



Co je to syndrom vyhoření?

H. nejsem schopen/a odpočívát nebo si dopřávám málo odpočinku



Co je to syndrom vyhoření?

CH. práce mne vyčerpává duševně i
tělesně



Co je to syndrom vyhoření?

I. jsem buď podrážděný nebo bez energie



Co je to syndrom vyhoření?

J. lidé a jejich příběhy mne již nezajímají
ba dokonce obtěžují



Co je to syndrom vyhoření?

K. nevnímám lidi jako individuality, ale jen jako "kusy"

Co je to syndrom vyhoření?

L. emočně náročné situace mne
vyčerpávají a snažím se jim vyhýbat



Co je to syndrom vyhoření?

M. mám pocit prázdnoty, beznaděje či
rezignace



Co je to syndrom vyhoření?

N. trpím bolestmi hlavy a/nebo
poruchami spánku

Co je to syndrom vyhoření?

O. pochybuji o sobě, o svých pracovních kompetencích, nevěřím si



Co je to syndrom vyhoření?

Kolikrát jste odpověděli ANO?

Co je to syndrom vyhoření?

Inventář (dotazník) projevů syndromu vyhoření si můžete vyplnit po skončení webináře (soubor bude přiložen).

(autoři: *Tamara a Jiří Tošnerovi, HESTIA Praha*)

Co je to syndrom vyhoření?

Wikipedie popisuje syndrom vyhoření takto:

Syndrom vyhoření (také syndrom vyhasnutí, vyhaslosti, vyprahlosti, angl. burnout) byl poprvé popsán v roce 1975. Existují různé definice (např. ztráta profesionálního zájmu nebo osobního zaujetí u příslušníka pomáhajících profesí nebo vyhoření jako výsledek procesu, v němž lidé velice intenzívně zaujatí určitým úkolem nebo ideou ztrácejí své nadšení), které se shodují v určitých bodech.



Co je to syndrom vyhoření?

Vyskytuje se zvláště u profesí obsahujících práci s lidmi nebo alespoň kontakt s lidmi a závislost na jejich hodnocení.



Co je to syndrom vyhoření?

Tvoří ho řada symptomů
především v oblasti psychické,
částečně i fyzické a sociální.



Co je to syndrom vyhoření?

Klíčovou složkou syndromu je emoční vyčerpání, kognitivní vyčerpání a „opotřebení“ a často i celková únava.

Co je to syndrom vyhoření?

Všechny hlavní složky syndromu vyhoření **vycházejí z chronického stresu.**

Co je to syndrom vyhoření?

Hlavním znakem je chronický stres spojený s pracovní činností, který se často pojí s další zátěží v osobním životě či ze sociálního i fyzikálního okolí.

Co je to syndrom vyhoření?

Pro ohrožené profese jsou typické vysoké nároky na výkon, bez možnosti delší úlevy, a závažné důsledky v případě omylu. Výkon takové práce bývá spojen s velkou odpovědností a nasazením, někdy s pocítováním „poslání“ profese.

Co je to syndrom vyhoření?

Souvisí s vysokými nároky na frustrační toleranci u profesí, kde při práci s lidmi jsou výsledky viditelné až po dlouhé době či jsou nejisté či malé (např. léčba závislostí, práce s umírajícími...).

Co je to syndrom vyhoření?

Vyhoření je tedy důsledek nerovnováhy mezi profesním očekáváním a profesní realitou, mezi ideály a skutečností.



Co je to syndrom vyhoření?

Samotné vyhoření je výsledek **dlouhého pozvolného** procesu, který má následující fáze:

Co je to syndrom vyhoření?

0. fáze: (iniciační)

jedinec pracuje s nadšením, co nejlépe, s vysokými ideály,

přesto má pocit, že požadavkům není možné dostát a jeho snaha není dostatečně ohodnocena

(tato fáze představuje jakési podhoubí pro vznik syndromu vyhoření)

Co je to syndrom vyhoření?

1. fáze:

pocit, že ideály nelze naplnit, že nic nestíhá či nezvládá, jeho práce začíná ztrácet systém

Co je to syndrom vyhoření?

2. fáze:

vyskytují se symptomy neurózy (např. úzkost) spolu s pocitem, že jedinec stále musí něco dělat, přičemž výsledkem je chaotické jednání

Co je to syndrom vyhoření?

3. fáze:

pocit, že „něco uděláno být musí“, mizí a nahrazuje ho opačný pocit – že se nemusí nic; pouhá přítomnost druhých lidí jedince dráždí, přidružuje se ztráta veškerého nadšení, zájmu a smysluplnosti práce, převládá únava, zklamání a vyčerpání

Co je to syndrom vyhoření?

Zvláště v poslední fázi se vyskytují tyto příznaky:

- únava a pokles výkonu
- deprese a úzkosti
- poruchy paměti a soustředění
- poruchy spánku

Co je to syndrom vyhoření?

Zvláště v poslední fázi se vyskytují tyto příznaky:

- tělesné potíže (trávicí trakt, dýchací soustava, sexualita, kardiovaskulární systém, ...)
- nespokojenost, dysforie, neschopnost uvolnit se

Co je to syndrom vyhoření?

Zvláště v poslední fázi se vyskytují tyto příznaky:

- tendence k návyku na psychoaktivní látky a činnosti (alkohol, tabák, gambling, PC hry...)
- snížení sebedůvěry a poruchy v interpersonálních vztazích.

Co je to syndrom vyhoření?

Je to tedy stav, kdy se u jedince vyskytuje ztráta činnosti a poslání, pocity zklamání a hořkosti při hodnocení minulosti.

Co je to syndrom vyhoření?

Jedinec ztrácí zájem o svou práci i o osobní rozvoj, spokojuje se s každodenním stereotypem, snaží se pouze přežít, „nemít problémy“, je emočně „oploštělý“, dochází k redukci tvořivosti, iniciativy a spontaneity, převažují negativní pocity od hostility po depresi, přidružují se i somatické potíže.

Ohrožená skupina?

Vyhoření postihuje lidi z pomáhajících profesí, nejčastěji pak lékaře, zdravotní sestry, učitele, psychology, sociální pracovníky, manažery, policisty, právníky atp., ale též jedince, kteří pečují o dlouhodobě nemocné či hendikepované členy rodiny.

Syndromem vyhoření jsou nejvíce ohroženi lidé, kteří:

- v náročné práci hledají smysl života
- nahrazují neuspokojivé aspekty osobního života prací
- nemají stabilní a funkční sociální zázemí (rodinu, přátele)
- nemají koníčky a zájmy

Syndromem vyhoření jsou nejvíce ohroženi lidé, kteří:

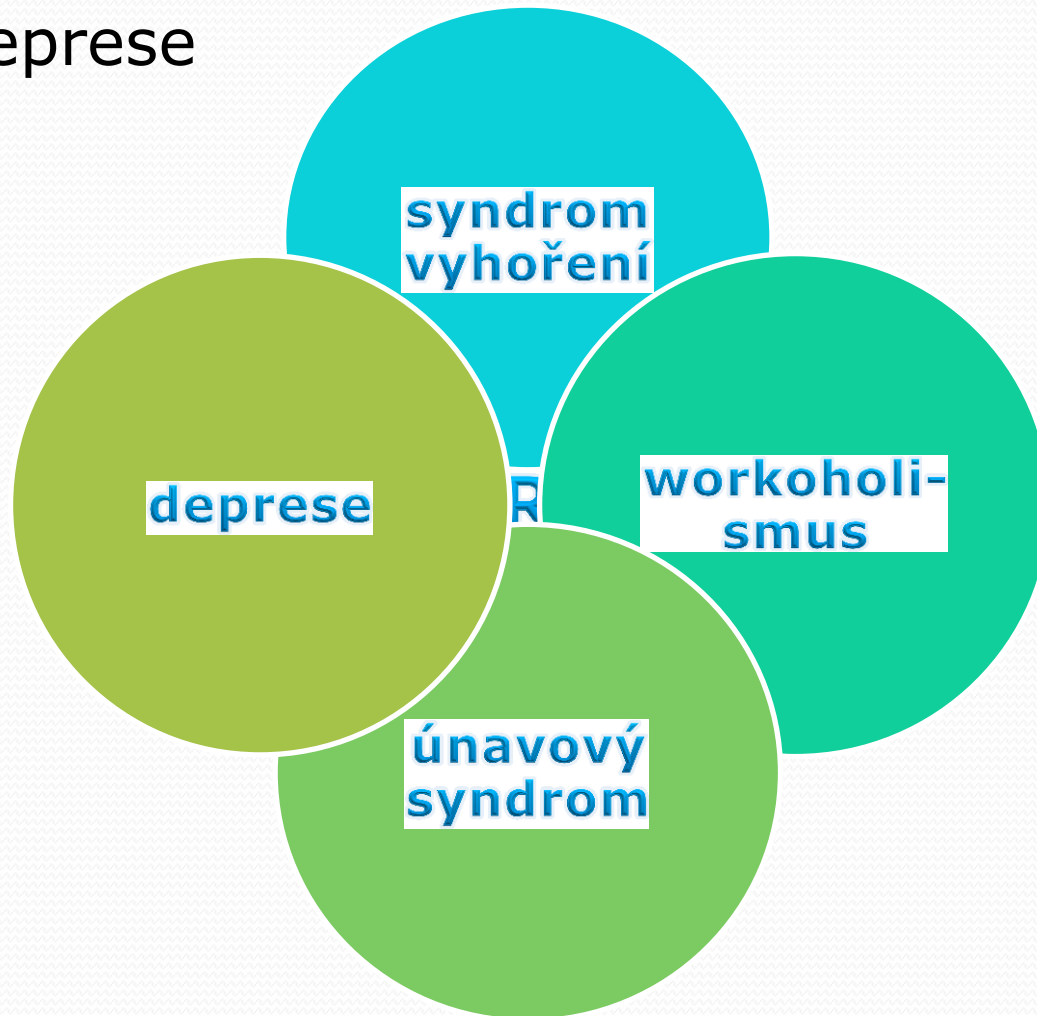
- mají pocit, že by všem měli vždy vyhovět (nízké sebevědomí)
- jsou perfekcionisté a nedokážou delegovat, protože druzí to neudělají stejně dobře
- jsou vystaveni dlouhodobému stresu (tlaku) buď v práci či v osobním životě
- dlouhodobě poskytují náročnou emoční podporu
- schází jim osobní životní vize a mise ("životní sen" a poslání)

Souvislosti a přesahy

Stres - workoholismus - syndrom
vyhoření - únavový syndrom - deprese

Souvislosti a přesahy

Stres - workoholismus - syndrom vyhoření - únavový syndrom – deprese



Souvislosti a přesahy

Stres - workoholismus - syndrom
vyhoření - únavový syndrom - deprese



STRES

Dlouhodobý stres je určujícím faktorem
pro všechny tyto poruchy.

Duševní hygiena

neboli psychohygiena je nauka o tom, jak si chránit a upevňovat duševní zdraví a jak zvyšovat odolnost člověka vůči nejrůznějším škodlivým vlivům (resilience).

Duševní hygiena

Psychohygiena poskytuje návod, jak cílevědomě upravovat životní styl a životní podmínky tak, aby se nejen zabránilo nepříznivým vlivům, ale aby se co nejvíc uplatnily vlivy posilující naši duševní kondici, duševní rovnováhu. Má člověka naučit, jak předcházet psychickým obtížím. Pokud již nastaly, učí ho, jak je nejlépe zvládat.

Prevence a léčba

V prevenci syndromu vyhoření hrají klíčovou roli:

- postoj člověka k práci – práce by měla být smysluplná, ale neměla by být hlavním cílem, smyslem či zájmem v životě
- sociální síť (opora) - rodina, přátelé, kolegové, společenský život, zájmy a koníčky.

Při léčbě syndromu vyhoření se mj. využívají psychologické přístupy. Ve 3. fázi je již obtížně léčitelný.

Jak se syndromu vyhoření bránit

pracujte na svém zdravém
sebevědomí a sebehodnocení,
važte si sebe sama ne pro výkon,
ale pro všechno ostatní, co není
spojeno s výkonem

Jak se syndromu vyhoření bránit

když si budete takto vážit sebe sama i se svou omylností a chybovostí, pak si budete vážit i druhých lidí, aniž by museli být dokonalí

Jak se syndromu vyhoření bránit

nepáchejte dobro,
pomáhejte druhým jen tolik, abyste
je neinvalidizovali či aby nezlenivěli
(nezvykli si přijímat pomoc i v tom,
co by jinak zvládli bez problémů či
jen s malou podporou)

Jak se syndromu vyhoření bránit

udržujte rovnováhu mezi vydanou a přijatou energií,
být k dispozici druhým můžete jen tehdy, pokud dobíjíte své energetické zdroje a žijete spokojený život
(nenaučí druhého žít ten, kdo sám žít nedokáže)

Jak se syndromu vyhoření bránit

myslete a komunikujte pozitivně,
negativní životní postoje a mentální
vzorci jsou živnou půdou stresu a
konfliktů

(nejbližší kurz **Moc pozitivního myšlení**
10. a 11.12.2013 – více na www.kouc.eu)

Jak se syndromu vyhoření bránit

mějte se rádi a važte si sebe sama,
jen tak vás budou moci mít rádi a
vážit si vás a vaší práce druzí,
(neboť je těžké vážit si někoho, kdo
si sám sebe neváží)

Jak se syndromu vyhoření bránit

naučte se říkat NE (konstruktivně odmítat),
je to stejně důležitá dovednost, jako říkat ANO

Jak se syndromu vyhoření bránit

naučte se sdílet své emoce,
to, co se vás dotkne či vás zraní
hned citlivě komunikujte,
naopak, to co "spolknete bez
rozkousání" vás bude "tlačit v
žaludku",
mějte někoho, s kým můžete mluvit
o všem, co vás trápí

Jak se syndromu vyhoření bránit

naučte se efektivně odpočívat a relaxovat (relaxace jako specifická metoda),
dělejte si včas přestávky na obnovu sil

(Relaxaci Tichá vnitřní radost si můžete poslechnout na

http://kouc.eu/?attachment_id=698)

Jak se syndromu vyhoření bránit

dělejte jen to, co má pro vás vysokou hodnotu či důležitost, vyvarujte se utápění v nepodstatných či nedůležitých věcech a aktivitách

Jak se syndromu vyhoření bránit

rozšiřujte své životní obzory
(informační, dovednostní,
postojové),
budte stabilní i flexibilní

Jak se syndromu vyhoření bránit

nebojte se projevit slabost a požádat
o pomoc,

(projevit slabost totiž vyžaduje
velkou vnitřní sílu)

Jak se syndromu vyhoření bránit

pracujte kontinuálně na formulování
a dosahování své osobní životní vize
a mise

Osobní životní vize a mise

Neboli

životní sen

a poslání

Osobní životní vize a mise

Zkuste si odpovědět na tyto „obyčejné“ otázky:

Osobní životní vize a mise

Proč žiji?

Proč chodím do práce?

Bez čeho si svůj život nedovedu představit?

Co má pro mne největší hodnotu?

Co mi dělá největší radost?

Co tady po mně zůstane, až z tohoto světa odejdu?

Osobní životní vize a mise

Pro tvorbu životní vize a mise potřebujeme znát své:

- životní hodnoty
- životní sociální role
- životní cíle



Životní hodnoty

Životní hodnoty

Čeho si v životě nejvíc vážíte?

Co má pro vás největší důležitost?

Bez čeho si život nedovedete představit?

Co má pro vás hodnotu?

Životní hodnoty

Sepište si všechny své hodnoty a označte je podle důležitosti číslem (1 nejdůležitější, 2 méně důležitá než 1)...



Životní hodnoty

...a pak je zredukujte na 7

Životní hodnoty

Za domácí úkol si ke každé hodnotě stručně napište, proč je pro vás důležitá.

Pro inspiraci se můžete podívat na soupis některých hodnot na adrese:

<http://kouc.eu/seznam-nekterych-hodnot-pro-tvorbu-osobni-zivotni-vize-a-mise/>



Životní sociální role

Životní sociální role

Co to jsou životní sociální role?

Role, které zastáváme ve specifických sociálních situacích.

Životní sociální role

Wikipedie o sociálních rolích říká:

Sociální role je očekávaný způsob chování, který se váže k určitému sociálnímu statusu. Každá osoba hraje více rolí, a to jak nezávisle (student ve škole, zákazník v obchodě, zaměstnanec v práci), tak souběžně (např. otec a manžel v rodině). V některých situacích dochází ke konfliktu rolí, kdy jsou očekávání spojená s jednou z rolí jedince v rozporu s očekáváním, která se vážou k roli jiné...

Životní sociální role

Wikipedie o sociálních rolích říká:

Volba rolí: Ne všechny role jsou jedinci vnuceny okolnostmi nebo uloženy; role vykonávané jedincem v různých sociálních skupinách jsou výrazem jeho osobnosti. Předpoklady pro volbu rolí jsou tudíž rysy osobnosti, schopnosti, temperament a charakter.

Životní sociální role

Wikipedie o sociálních rolích říká:

Základní role:

- nadřízené (otec, učitel, doktor...)
- podřízené (žák, pacient)
- souřadné (kolega, spolužák, spolupracovník)
- role sexuálního partnerství

Životní sociální role

Jaké jsou vaše životní sociální role?

Sepište si všechny důležité.

Označte jejich důležitost písmenem
(A nejdůležitější, B méně důležitá než A)...



Životní sociální role

Které vaše životní hodnoty souvisejí s
kterými životními rolemi?

Životní sociální role

Které vaše životní hodnoty souvisejí s kterými životními rolami?

Připište si čísla hodnot k životním rolím.

(Přiřadte alespoň 1 hodnotu ke každé životní roli. Některé hodnoty mohou patřit k více rolím.)

Zbytek si udělejte za domácí úkol.

Životní sociální role

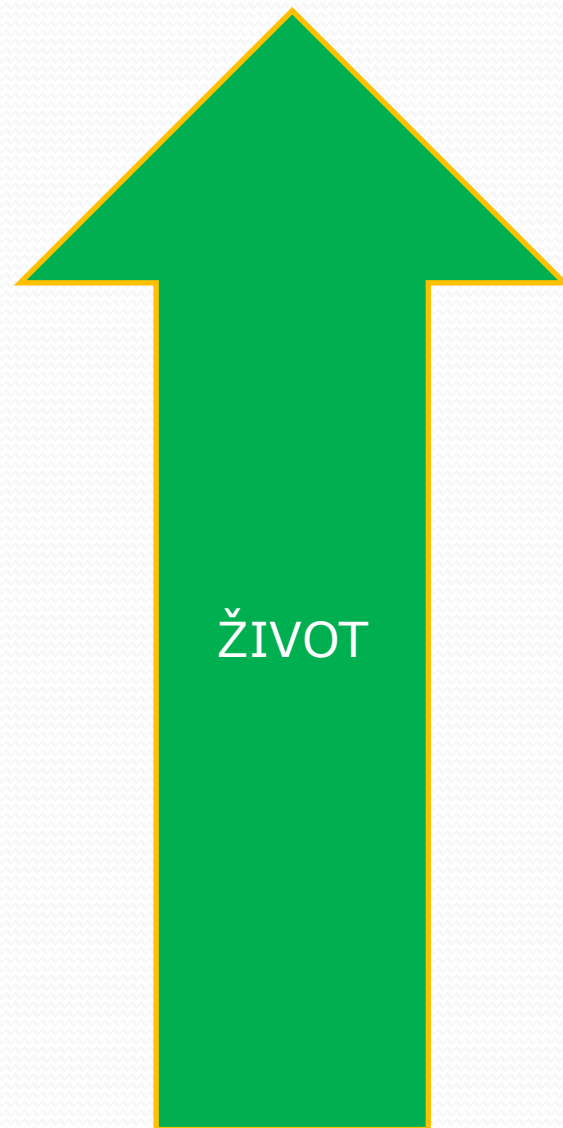
Která vaše sociální role má k sobě přiřazeno nejvíce hodnot či hodnoty s nejvyšší důležitostí (tedy s nejnižším číslem)?

Zbytek si udělejte za domácí úkol.



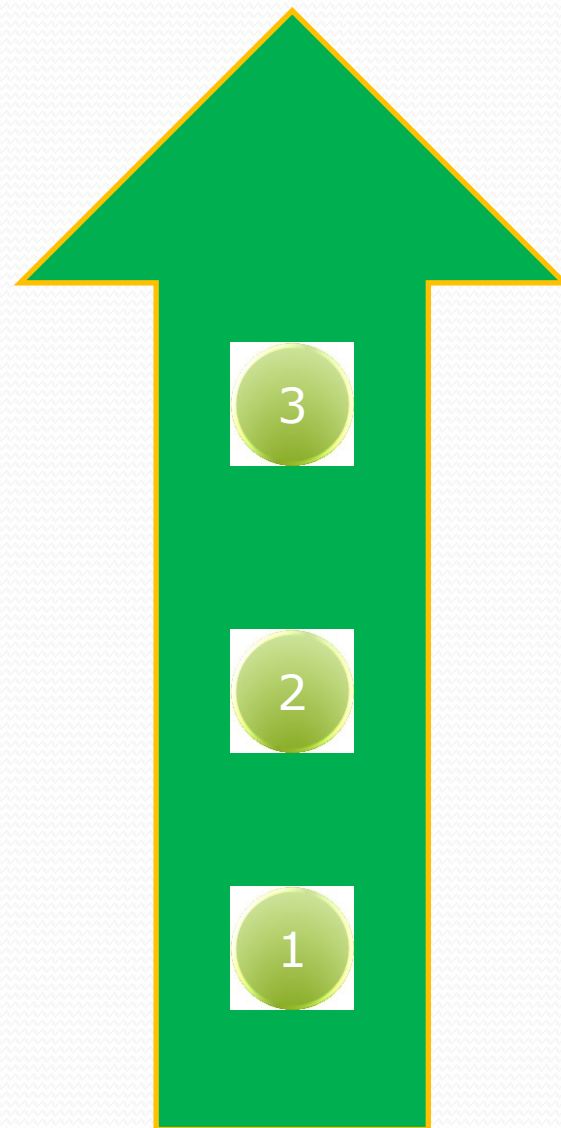
Životní cíle

Životní cíle



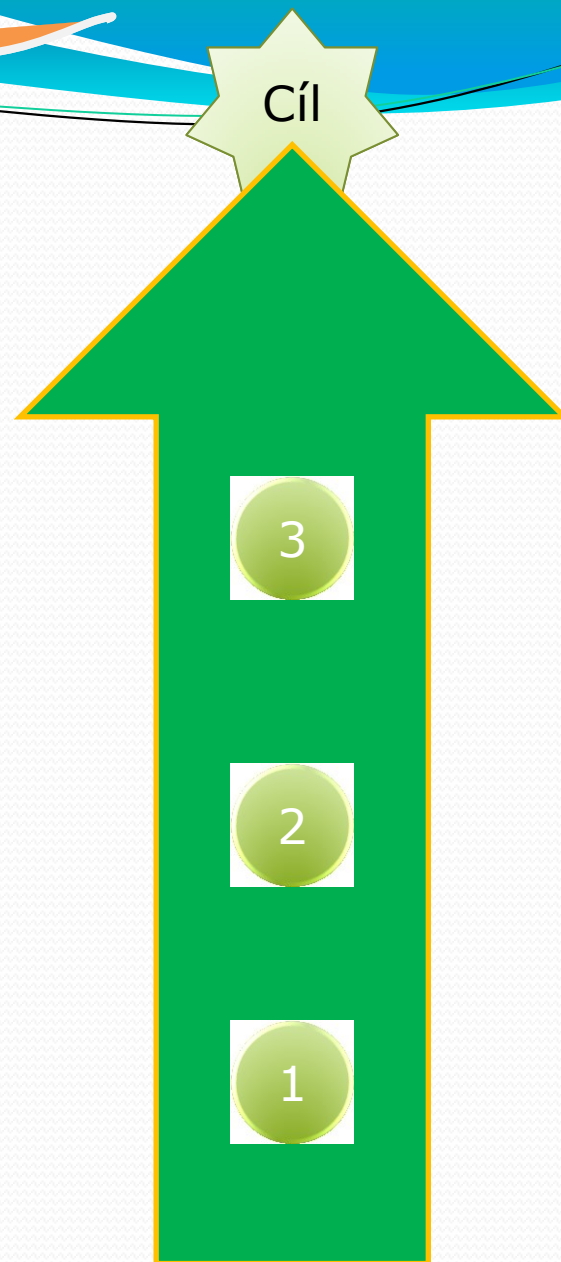
Životní cíle

Dílčí životní cíle.



Životní cíle

Cíl na obzoru.





Životní cíle

Jaké jsou vaše životní cíle?

Sepište si všechny své důležité životní cíle.



Životní cíle

Se kterými životními rolemi a hodnotami souvisí vaše životní cíle?

Přiřadte čísla (hodnoty) a písmena (role) ke svým cílům, pokud to jde...

Životní cíle

Které cíle souvisí s nejvíce rolemi a nejvíce hodnotami?

Které jsou pro vás nejdůležitější?

Odpovídá tomu to, čemu se v životě skutečně věnujete?

Pokud ne, tak proč ne?

Osobní životní vize a mise

Nyní si můžete formulovat svou osobní životní vizi a misi.

Svůj životní sen, který na tomto světě chcete realizovat, a své poslání na tomto světě.

Toto je celoživotní proces.



Rekapitulace

Syndrom vyhoření

- Psychický stav, prožitek vyčerpání.
- Vyskytuje se zvláště u profesí obsahujících práci s lidmi nebo alespoň kontakt s lidmi a závislost na jejich hodnocení.
- Tvoří ho řada symptomů především v oblasti psychické, částečně i fyzické a sociální.

Rekapitulace

Syndrom vyhoření

- Klíčovou složkou syndromu je emoční vyčerpání, kognitivní vyčerpání a „opotřebení“ a často i celková únava.
- 4 fáze.
- příznaky: únava a pokles výkonu, deprese a úzkosti, poruchy paměti a soustředění, poruchy spánku

Rekapitulace

Syndrom vyhoření

- tělesné potíže, nespokojenost, dysforie, neschopnost uvolnit se, tendence k návyku na psychoaktivní látky a činnosti, snížení sebedůvěry a poruchy v interpersonálních vztazích

Rekapitulace

Syndrom vyhoření

- V základu stojí chronický stres.
- Ohrožení jsou především lidé, kteří v práci hledají smysl života
- Jak se mu bránit? Mít jasnou osobní životní vizi a misi a naplňovat je.



ZÁVĚR

Nejdůležitější myšlenky



Zapište si
heslovitě své
nejdůležitější
myšlenky z tohoto
webináře

ZÁVĚR

Děkuji Vám za pozornost

Mgr. Petr Růžička

www.kouc.eu

[Facebook: ManazerskeMeditace](#)

Relaxaci Tichá vnitřní radost si můžete
poslechnout na

http://kouc.eu/?attachment_id=698

či <http://goo.gl/aWUrKN>

nejbližší kurz **Moc pozitivního myšlení**
10. a 11.12.2013 – více na www.kouc.eu
nebo na [http://www.vox.cz/lide-a-jejich-
rozvoj/moc-pozitivniho-mysleni-0001.htm](http://www.vox.cz/lide-a-jejich-rozvoj/moc-pozitivniho-mysleni-0001.htm)

Soupis některých hodnot na adrese:

[http://kouc.eu/seznam-nekterych-hodnot-
pro-tvorbu-osobni-zivotni-vize-a-mise/](http://kouc.eu/seznam-nekterych-hodnot-pro-tvorbu-osobni-zivotni-vize-a-mise/)



Otázky a odpovědi

