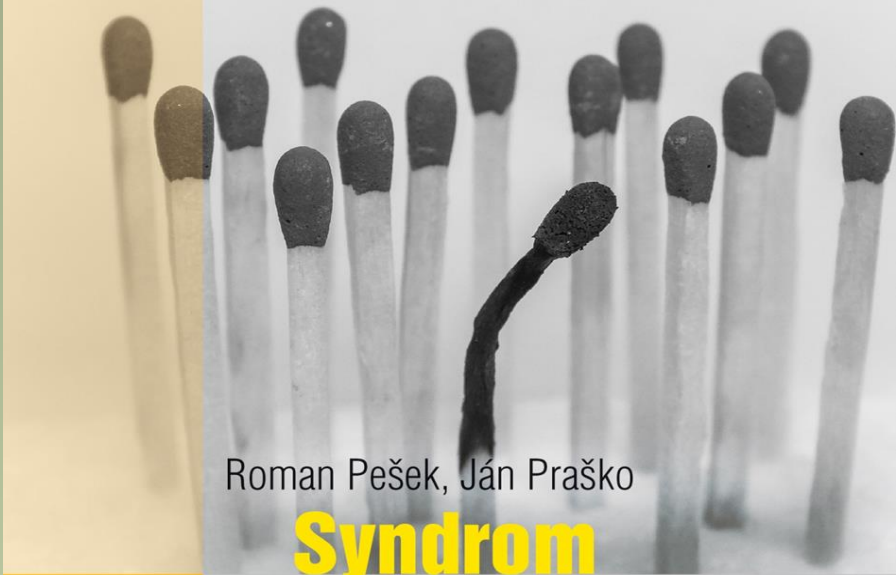


Syndrom vyhoření

Roman Pešek





Roman Pešek, Ján Praško

Syndrom vyhoření – jak se prací a pomáháním druhým nezničit

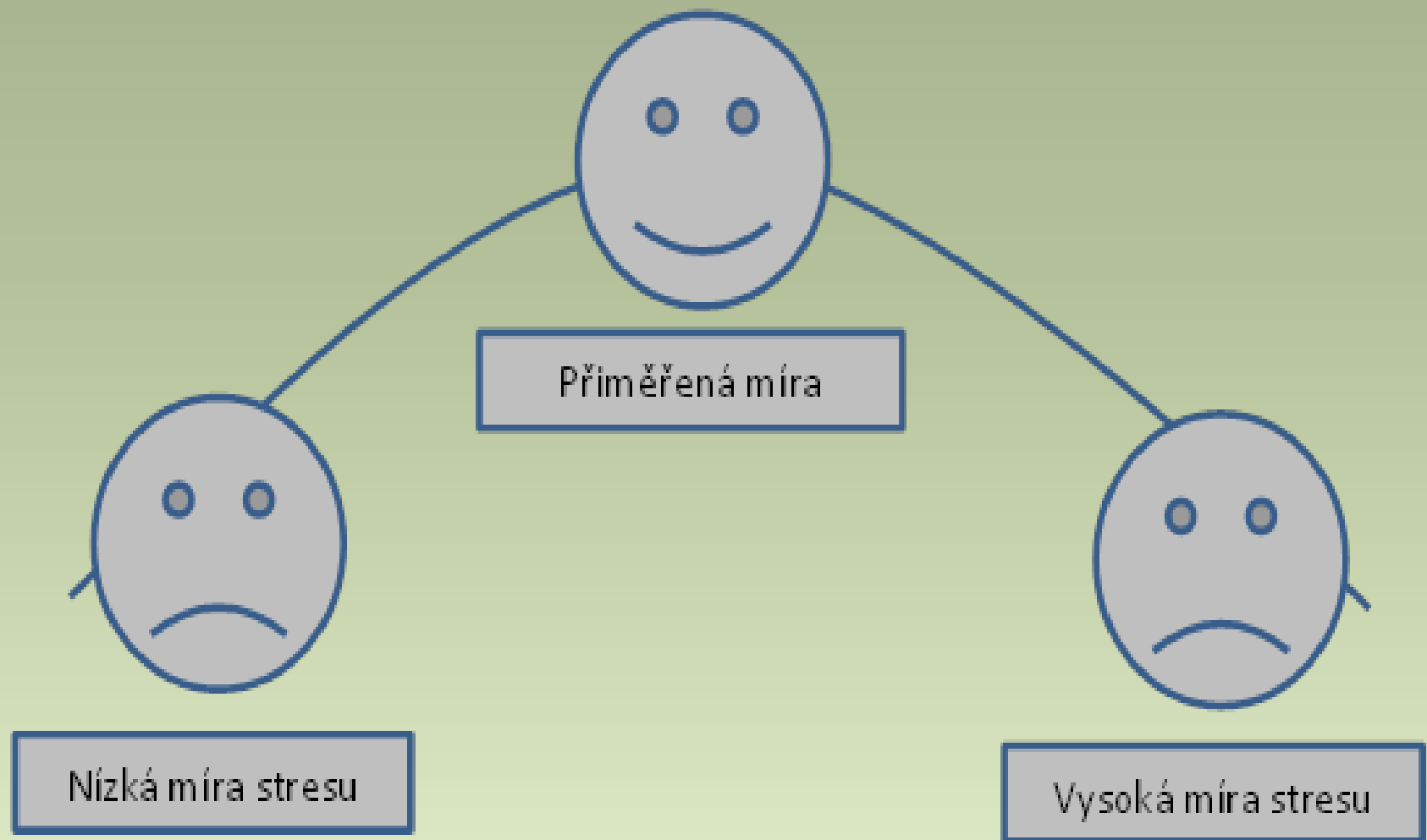
Pohledem kognitivně behaviorální terapie

 pasparta

STRES

- Cítíme tělesné napětí a různé emoce
- Fyzické, psychické, sociální stresory

STRES



Syndrom vyhoření

- Syndrom vyhoření (syndrom burnout) je stav celkového vyčerpání v důsledku dlouhodobého intenzivního stresu.
- Vyskytuje se hlavně u lidí, kteří jsou pravidelně v kontaktu s jinými lidmi.
- Odhadem 20 až 30 % profesionálů, kteří pracují s lidmi, se v životě setká s vyhořením.

Fáze rozvoje syndromu vyhoření

Fáze	Ilustrativní myšlenky
Idealistické nadšení	Jdu do toho na plný plyn, těším se na skvělou seberealizaci. Když se budu snažit já, tak kolegové budou sdílet moje skvělé nápady, studenti se budou snažit a rodiče budou spolupracovat.
Stagnace	Proč bych se měl zbytečně stresovat? Beztak to nějak dopadne. Těch požadavků je moc a člověk část musí ignorovat.
Frustrace	Studenti, rodiče, kolegové, nadřízení si vymýšlejí, manipulují, chtějí po mě toho stále více. Nějak mě to tady všechno štve.
Apatie	Nestojí to za nic, leze mi to krkem, ale nějak vydržím. Hlavně přežít.
Syndrom vyhoření	Už to nejde vydržet. Kašlu na to. Vedení je šílené, kolegové, studenti a rodiče také. Bude to jen horší. Ať mi všichni vlezou na záda. VYČERPÁNÍ ÚZKOSTNÁ PORUCHA DEPRESIVNÍ PORUCHA STRES A „KŘEHKOST“

PEDAGOGOVÉ

Časté stresory/rizikové faktory

- Problémoví žáci (nedostatek respektu)
- Problémoví rodiče
- Problémoví kolegové a nadřízení
- Administrativa
- Časté změny ve struktuře systému
- Přeplněné třídy
- Hlučnost tříd
- Nezdravý životní styl
- Duben – úbytek energie, letní prázdniny daleko



Časté negativní důsledky

- Muži – ignorování, necitlivost, podrážděnost (10 % alkohol)
- Ženy – méně energie, psychosomatické problémy (3 % alkohol, léky)
- Negativní atmosféra mezi kolegy, ve třídě (zhoršování vzd. procesu)
- Vyšší nemocnost, odchod ze školství

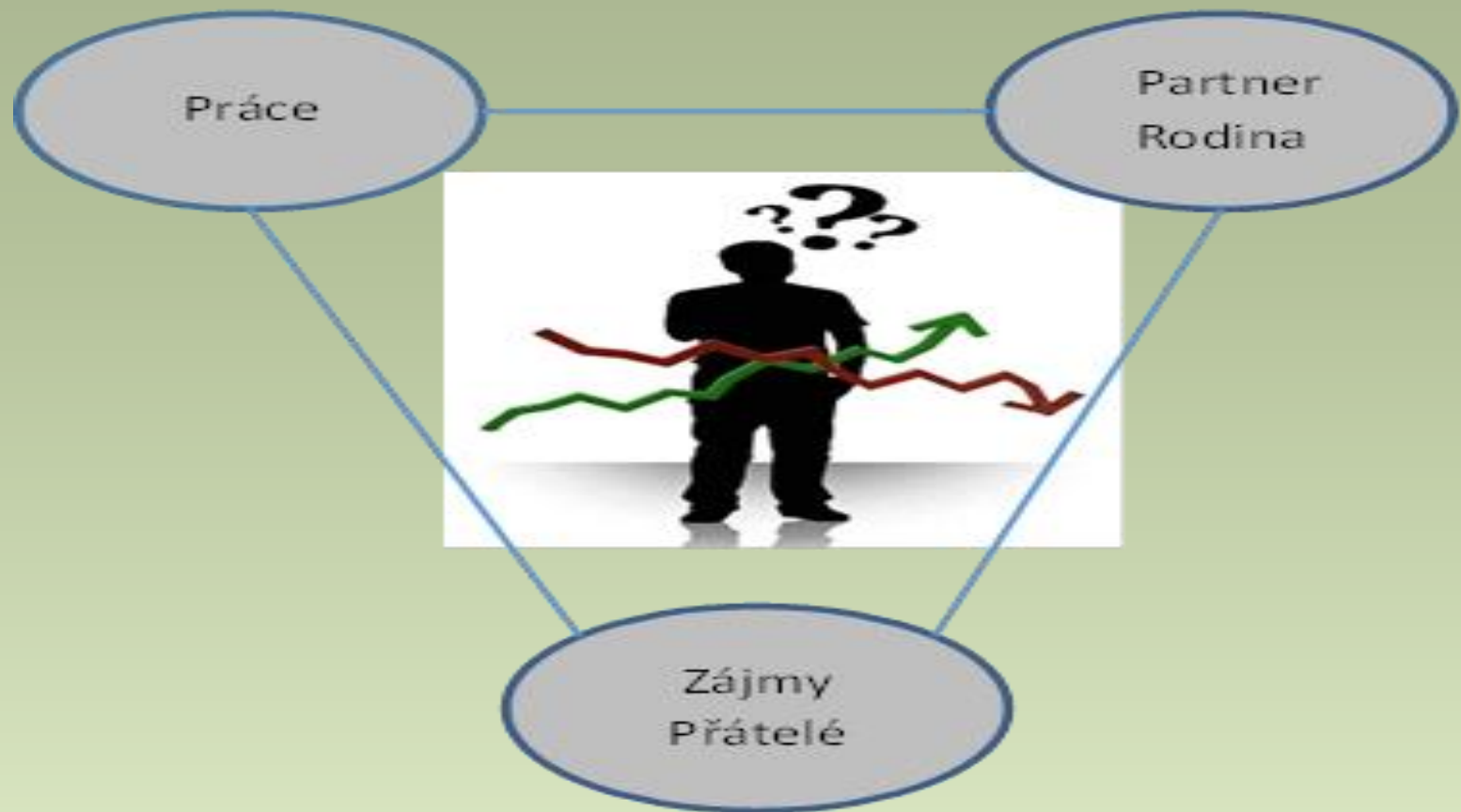
Rizikové faktory způsobující vyhoření

Osobnost	Pracovní sféra	Mimopracovní sféra
Výrazně narušené emoční potřeby v dětství Nadměrná potřeba zalíbit se a zavděčit se druhým Stresující myšlenkové postoje Perfekcionismus Styl kognitivní interpretace Tendence potlačovat emoce Nízká míra sebereflexe Nadměrná očekávání a nadšení při zahájení práce Neschopnost relaxace Nízká míra asertivity („hranice“) Neschopnost racionálního plánování času	Nízká společenská prestiž a finanční odměna Požadavky na vysoký výkon x Nízká míra samostatnosti Nedostatek podpory a ocenění od kolegů, nadřízených, žáků, rodičů Konflikty s kolegy, žáky, rodiči Nedostatek zážitků úspěchu Špatná organizace práce Nadměrná administrativa Nespravedlivé poměry Jednotvárnost nebo nesmyslnost pracovní náplně Absence kvalitní supervize Není profesní perspektiva Absence dalšího vzdělávání Žádný vliv na změnu v organizaci Špatné fyz. parametry pracoviště	Absence partnera Nechápavý partner Konfliktní partnerství Nedostatek hlubších přátelských vztahů Nedostatek koníčků a zájmů Nedostatek tělesného pohybu Špatné stravování Špatná spánková hygiena Nadužívání alkoholů a léků Vysoké skóre těžkých životních událostí Špatné existenční podmínky (bydlení, finance)

Supervize

- Externí odborník, důvěryhodný, zkušený, vycvičený
- Forma podpory a poradenství
- Individuální / skupinová
- Případová / týmová
- Prohlubuje sebereflexi
- Reflexe vztahu, poradenských dovedností, dalšího postupu
- Laskavá, bezpečná, přijímající, oceňující atmosféra
- Hlavně podpůrný význam

III pilíře



Jak si udržet profesionální nasazení a zájem

Uvědomte si výhody své profese.

Dál se vzdělávejte, snažte se profesně růst.

Dodržujte zásady správné psychohygieny.

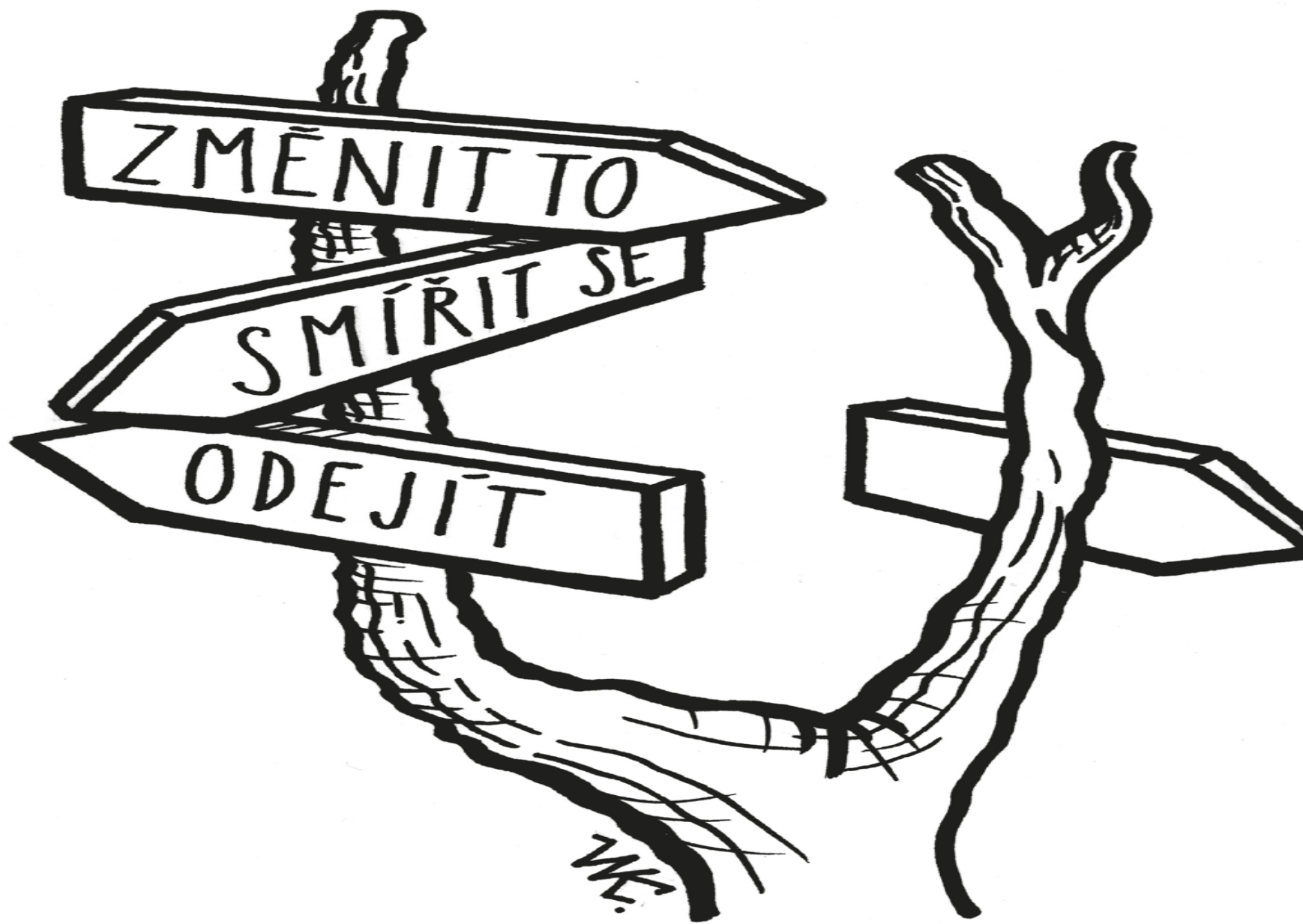
Udržujte si nadhled.

Mějte na sebe přiměřené nároky /zodpovědnost/.

Soustředte se na proces /denní škatulky/ a buďte kreativní.

Prohlubujte si svou sebereflexi.

Plánujte a chraňte si pomalý čas



Děkuji za pozornost

ro.pe@seznam.cz

www.kbt-pesek.cz

Vám a vaší profesi zdar a sílu

Syndromu vyhoření zmar a síru

Věci mají tendenci končit dobře