



„Praha & EU: Investujeme do vaší budoucnosti“

„Vzdělávací akademie“

rozvoj a inovace systému dalšího profesního vzdělávání ve VFN v Praze

„SYNDROM VYHOŘENÍ“

Příjmení, jméno, titul školitele

Datum..2009/03.T13

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem.

Cvičení č.1

- Test: Vyhořívám?

Syndrom vyhoření

- také syndrom vyhasnutí, vyhaslosti, vyprahlosti (*angl. burnout*)

je duševní stav

- objevující se u lidí, kteří pracují s jinými lidmi, a jejichž profese je na mezilidské komunikaci závislá - nebo
- objevující se jako výsledek procesu, v němž lidé velice intenzivně zaujatí určitým úkolem nebo ideou, ztrácejí své nadšení.

Projevy syndromu vyhoření

- Jedná se o psychický stav, prožitek vyčerpání
- Symptomy jsou v oblasti psychické, částečně i fyzické a sociální
- Klíčové: emoční vyčerpanost, kognitivní vyčerpání a „opotřebení“ a často i celková únava
- Objevuje se úzkost, strach, vnitřní neklid a tenze, slabost, nervozita, neschopnost koncentrovat se, poruchy spánku, bolesti hlavy

Kořeny syndromu vyhoření

Vyhoření se objevuje jako plíživé psychické vyčerpání spojené s pocity, že lidé unavují, obtěžují, objevuje se podrážděnost střídaná skleslostí, ztráta sebedůvěry, vnitřní pocit prázdnoty.

Hlavní složky syndromu vyhoření vycházejí z chronického stresu.

Další příčiny vzniku syndromu

Rozvoj burn-out syndromu riskujete, když např:

- **neumíte říci NE** k dalším úkolům nebo odpovědnostem,
- jste **pod stálým tlakem** náročných úkolů po delší dobu,
- vaše **vysoké nároky** vám ztěžují podělit se o práci s kolegy či podřízenými,
- snažíte se se dosáhnout příliš **mnoha cílů** po příliš dlouhou dobu,
- **dáváte příliš velkou emocionální podporu** po dlouhou dobu.

Rozdíl mezi stresem a syndromem vyhoření

STRES

únava,
úzkost,
nespokojenost,
náladovost,
pocity viny
nesoustředěnost,
fyziologické potřeby.

SYNDROM VYHOŘENÍ

chronické vyčerpání,
nenaplněná potřeba,
společenské uznání,
znuděnost, cynismus,
netrpělivost, podrážděnost,
deprese, zapomnětlivost,
roztěkanost,
psychosomatické potíže.

Plíživé psychické vyčerpání

- **Vyhoření** není výsledkem izolovaných traumatických zážitků. Objevuje se jako **plíživé psychické vyčerpání**, jako dlouhodobé působení stresujících podnětů. Důsledky se dostavují postupně.
- Začíná **měnit profesionální chování** – klient je na obtíž, podrážděnost, skleslost, ztráta sebedůvěry, pocit vnitřní prázdnoty.
- Zátěžové situace se postupně **přenášejí do rodinného prostředí**. Atmosféra houstne.

Burn-out faktory

- **Burn-out faktory** jsou všechny **vnější příčiny**, které se **sčítají s ostatními vlivy**, vedoucími k vyhoření.

Např.: společenské, politické a ekonomické klima, dále fyzikální faktory pracoviště (teplota, osvětlení, uspořádání pracoviště, rozvržení pracovní doby aj.)

Burn-out jako účinek - skupina stejně „vyhořelých“ spolupracovníků v jedné instituci z hlediska pohledu vedoucího pracoviště, který se snaží o změnu a naráží stále na nepochopení až odpor k jakékoliv změně.

Cvičení č.2

- Orientační dotazník: Burnout syndrom

Fáze syndromu vyhoření

1. **Nadšení** – vysoké ideály, vysoké nadšení
2. **Stagnace** – ideály se nedaří realizovat, mění se jejich zaměření. Požadavky klientů, jejich příbuzných, či zaměstnavatele začínají obtěžovat
3. **Frustrace** – pracovník vnímá klienta negativně, pracoviště pro něj představuje velké zklamání
4. **Apatie** - mezi pacientem a klientem vládne nepřátelství, pracovník se vyhýbá odborným rozhovorům s kolegy a jakýmkoliv aktivitám
5. **Syndrom vyhoření** - dosaženo stadia úplného vyčerpání – ztráta smyslu práce, cynismus, odosobnění, odcizení, vymizení reflexe vnitřních norem

Důležité!

Některé fáze syndromu mohou být zřetelně patrné – jiné naznačené – nevýrazné.

- Z poslední fáze rozvinutého syndromu vyhoření je cesta zpět těžká!!
- Je štěstí, pokud se podaří proces pochopit a zastavit ve fázích frustrace či apatie.
- Nejlepší je vývoj zastavit ve fázi stagnace.

Cvičení č.3: Inventář projevů syndromu vyhoření

*Test : Inventář projevů syndromu
vyhoření*

Nejvyšší bodové hodnoty jsou důležité –
ohrožené oblasti.

Vyhodnocení inventáře projevů syndromu vyhoření

- Rozumová rovina
- Emocionální rovina
- Tělesná rovina
- Sociální rovina

Obraz syndromu vyhoření

PSYCHICKÉ PŘÍZNAKY

Kognitivní rovina (poznávací a rozumová)

- ztráta nadšení, schopnost pracovního nasazení, zodpovědnosti;
- snížení sebedůvěry;
- nechut', lhostejnost k práci;
- negativní postoj k sobě, k práci, k instituci, ke společnosti, k životu;
- únik do fantazie;
- potíže se soustředěním, zapomínání;

Psychické příznaky

PSYCHICKÉ PŘÍZNAKY

Emocionální rovina

- sklíčenost, pocity bezmocnosti, popudlivost, agresivita, nespokojenost;
- rychlá unavitelnost, vyčerpanost, svalové napětí, vysoký krevní tlak;

Psychické příznaky

PSYCHICKÉ PŘÍZNAKY

Tělesné příznaky

- poruchy spánku, chuti k jídlu, náchylnost k nemocím, vegetativní obtíže (srdce, dýchání, zažívání), kardiovaskulární systém, sexualita a.j.;

Psychické příznaky

PSYCHICKÉ PŘÍZNAKY

Sociální vztahy

- ubývání angažovanosti, snahy pomáhat problémovým klientům;
- poruchy v interpersonálních vztazích;(omezení kontaktu s klienty a jejich příbuznými;omezení kontaktu s kolegy;)
- přibývání konfliktů v oblasti soukromí;
- nedostatečná příprava k výkonu práce;

Profese s nejčastějším postižením burn-out syndromem

- zdravotní sestry, ošetřovatelé, pracovníci odd. intenzivní péče, sociální pracovníci, lékaři, psychoterapeuti,
- právníci,
- policisté, učitelé,
- pracovníci, kteří přicházejí do styku s člověkem v nouzi, nebo náročných životních situacích,
- pracovníků, kteří se s velkou radostí a horlivostí zapojili do svého povolání, nebo k němu přistupují s velkým idealismem;

Jak předcházet burn-out syndromu

1. Snižte vysoké nároky (na sebe i druhé)
2. Nepropadejte syndromu pomocníka (nadměrná citlivost k potřebám druhých)
3. Naučte se říkat NE!
4. Stanovte si priority
5. Dobrý plán ušetří polovinu času. Řízení času).
6. Dělejte přestávky, zachovávejte zákony rytmu života
7. Vyjadřujte otevřeně své pocity
8. Hledejte emocionální podporu (Sdělená bolest – poloviční)

Jak předcházet burn-out syndromu

9. Hledejte věcnou podporu (Všechny problémy nemůžete vyřešit sami)
10. Vyvarujte se negativního myšlení. Pozor na sebelítost – hledejte hodnoty života
11. Předcházejte komunikačním problémům
12. V kritických okamžicích zachovejte rozvahu
13. Následná konstruktivní analýza – zpětná analýza kritické situace
14. Doplnujte energii (vaše práce není pupek světa)
15. Vyhledávejte věcné výzvy - vzdělanost, komunikativnost
16. Využívejte nabídek pomoci – rady, výcvik aj.
17. Zajímejte se o své zdraví – berte vážně signály těla