



ACADEMY 12. 12. 2013

Syndrom vyhoření

Odolnost člověka bojovat vůči negativním účinkům stresu je ovlivněna jednak vnitřními faktory, tedy osobností jedince, za klíčový zevní faktor lze...

Syndrom vyhoření můžeme definovat jako stav celkového (především psychického) vyčerpání v důsledku nadměrných psychických a emocionálních nároků kladených v profesním životě. Základní charakteristikou je tedy jeho vazba na zaměstnání. Projevuje se u profesí, jejichž hlavní náplní je „práce s lidmi“. Vychází z anglického slovesa "burnout", tedy dohořet, vyhořet, vyhasnout.

Schopnost bojovat proti stresu

Odolnost člověka bojovat vůči negativním účinkům stresu je ovlivněna jednak vnitřními faktory, tedy osobností jedince, za klíčový zevní faktor lze pokládat sociální oporu okolních vztahu a vazeb. Osobnost jedince ovlivňuje způsob, jakým jedinec reaguje ve stresových situacích. Určité osobnostní charakteristiky předurčují styl hodnocení a zvládání stresu a jsou vysvětlením odlišné zranitelnosti různých osob vůči stresu.

Jako reakce na převážně pracovní stres se dostavuje **vyčerpání, zklamání a pasivita**. Sociální opora má hlavní zdroje v rodině, zaměstnání od spolupracovníků, u dobrých přátel a známých a v rámci trávení volnočasových aktivit. Největším význam má opora poskytovaná stejně postavenými spolupracovníky.

Profese ohrožené syndromem vyhoření

Nejprve byl **syndrom vyhoření** popsán u zaměstnanců pracujících s jinými lidmi, zvláště u lékařů, zdravotních sester, policistů či učitelů. Později se prokázalo, že se vyskytuje i v jiných zaměstnaneckých kategoriích jako jsou sociální pracovníci, dispečeri záchranné služby nebo dopravy, advokáti, pracovníci pošt u přepážek, manažeři, poradci, úředníci v bankách a úřadech i duchovní a řádové sestry.

Syndrom vyhoření se může projevit i u nezaměstnaneckých kategorií, a to u osob, které jsou závislé na hodnocení druhých a jsou vystaveni chronickému stresu – výkonní sportovci, špičkoví umělci či osoby samostatně výdělečně činné.

Syndrom vyhoření - příčiny

Jednou z důležitých příčin syndromu vyhoření je každodenní, zdánlivě nekonečné působení chronického stresu a permanentní časový tlak. Akutní stresová situace k vyhoření nevede. Původně se předpokládalo, že k vyhoření vede především práce s lidmi. Velkou měrou se však uplatňuje požadavek zaměstnavatele na vysoký bezchybný výkon, bez možnosti úlevy a se závažnými důsledky, pokud jedinec udělá nějakou chybu. Na jeho vzniku se podílí hlavně pocit jedince, že nemůže požadavkům dostát, všechno úsilí, které do své práce vkládá, je naprosto neadekvátní nízkému výslednému efektu. Výskyt **burnout syndromu** ve společnosti neustále roste v souvislosti se zvyšujícími se nároky spotřebně orientované společnosti a zvýšenému životnímu tempu. Prodloužila se rovněž etapa, kdy je nutné těmto nárokům čelit. Dalšími rizikovými faktory jsou monotónnost a nízká samostatnost pracovní činnosti.



Větší sklon k vyhoření mají soutěživí lidé, perfekcionalisté a pedanti, kteří nejsou schopni odpočívat, osoby s vysokou schopností empatie, obětaví se zájmem o druhé, ale na druhou stranu s nízkou asertivitou (neschopnosti prosazovat svoje názory a stanoviska), osoby s nízkým a nestabilním sebehodnocením, depresivní a úzkostní a s vyšší reaktivitou ve stresu. Zpočátku jsou mimořádně nadšení pro svou práci, mají vysoké ideály, představa plné angažovanosti jim pomáhá smysluplně naplnit život, neustále na sebe zvyšují nároky a neúspěchy prožívají jako osobní porážku.

Mezi ochranné faktory **vzniku syndromu vyhoření** patří schopnost relaxovat, dostatečná asertivita, dobrá organizovanost práce, víra ve vlastní schopnosti a uplatnění, pocit osobní pohody, pracovní pestrost a pocit dostatku vlastních schopností zvládnout svoji práci. Je zajímavé, že vznik syndromu vyhoření není ovlivněn věkem, pohlavím, vzděláním, inteligencí nebo délkou praxe v oboru.

Důsledky stresu

Pracovní činnost, která byla pro člověka oblíbená, naplňovala jeho život, se stává zátěží, je provázena pocitem zklamání, marnosti. Pocit selhání se projevuje ve vztahu k sobě samému i k pracovní činnosti. Vztah k sobě samému je charakterizován tendencí ke sníženému sebevědomí a negativnímu mínění o svých pracovních schopnostech.

Příznaky syndromu vyhoření

Negativní působení **syndromu vyhoření** se omezuje převážně na myšlenky a pocity týkající se profesního života. Zde se projevuje na úrovni psychické, fyzické i na rovině sociálních vztahů.

- Vyhořelý má pocit celkového, především duševního vyčerpání s výrazným poklesem až ztrátou motivace.
- Dochází k utlumení jeho kreativity a iniciativy.
- Objevují se záchvaty zlosti a hněvu, podezřivost, vztahovačnost a předrážděnost.
- Vyhořelý ztrácí zájem o další profesní růst. Převažuje depresivní ladění, pocity beznaděje, smutku.
- Vyhořelý se cítí bezcenný.
- S lidmi, jež jsou součástí jeho profese jako pacienti, klienti či zákazníci, jedná neochotně, cynicky až negativisticky. Svoji práci redukuje na rutinní postupy a užívání stereotypních frází.
- Na fyzické úrovni je organismus vyhořelého unavený. Po etapách relativního zotavení se rychle znovu unaví.
- Objevují se somatické potíže jako bolesti na hrudi, bušení srdce, zažívací potíže, dušnost, typicky nemožnost dostatečně se nadechnout či lapání po dechu.
- Trpí poruchou spánku, bolestmi hlavy či vysokým krevním tlakem.
- Vyhořelý má zjevnou nechuť ke své profesi a všemu, co s ní souvisí. Má tendenci omezit kontakt se svými klienty, často i kolegy. Nemá zájem o hodnocení ze strany druhých.
- Postupně narůstají konflikty s jeho kolegy a nadřízeným v důsledku jeho nezájmu, lhostejnosti a neschopnosti spolupráce.

Stádia syndromu vyhoření

Syndrom vyhoření je neustále se vyvíjející proces, proto u něj můžeme uvažovat o několika vývojových stádiích. Prvotní fází je původní nadšení a zaujetí pro danou věc, spojené s déletrvajícím přetěžováním. Následně dojde k vystřízlivění či vzniku náhledu, že plánované ideály není možné plně realizovat. V další fázi nastupuje období zklamání s pocity frustrace, celá profese i osoby na ní se podílející jsou vnímány negativně. Negativismus později střídá apatie, jež je obranným mechanismem před dalším vyčerpáním. V posledním stádiu úplného vyhoření převažuje totální vyčerpání, postižený jedná s cynismem, totálním odosobněním a se ztrátou lidskosti.

Diagnostika syndromu vyhoření

Diagnostikovat **syndrom vyhoření** je možné na základě pozorování jednotlivých příznaků, změnou chování a jednání svého kolegy či příbuzného. V tom případě je vhodné navštívit psychologa. Nejpoužívanější psychologickou metodou v potvrzení syndromu vyhoření jsou dotazníky.

Odlišení jiných poruch

Některé příznaky a důsledky v chování se u syndromu vyhoření podobají jiným známějším diagnózám. Důležitá je vazba na zaměstnání. Deprese se rovněž projevuje smutnou náladou, pocity bezmocnosti, ztrátou motivace a energie, má však negativní vliv na všechny životní aktivity jedince včetně rodiny a přátel. U syndromu vyhoření se po přeladění psychiky na nepracovní oblast tento rozdíl postupně projeví.

Pro depresi je typický sezónní výskyt, poruchy spánku se projevují buzením v průběhu spánku, depresivní pacienti mívají tendenci k sebeobviňování. U vyhoření je spíše obtížné usínání, vyhořelá osoba má sklony obviňovat okolí, porucha je psychogenně podmíněná. Zdánlivě blízko má k **syndromu chronické únavy**. Společným znakem je výskyt únavy, snížená schopnost soustředění, porucha kognitivních funkcí a výskyt depresivních potíží, ale syndrom chronické únavy má řadu odlišných kritérií (zvýšená teplota, bolest v krku, svalů, kloubů či zvětšení mízních uzlin). Syndrom vyhoření může být podobný některým neurózám.

Prevence syndromu vyhoření

Je snazší negativním důsledkům pracovního stresu předcházet, než je odstraňovat. Syndromu vyhoření lze předcházet osvojením si základních postupů hodnocení stresových situací a strategií zvládání stresu.

- Důsledně **odděluje pracovní život od osobního**. Je podstatné umět uzavřít své pracovní povinnosti za dveřmi své kanceláře a naopak nepřinášet si partnerské problémy a starosti s dětmi do zaměstnání. Vytvořte si jistý odstup od svých klientů. Je nutné jasně odlišovat profesionální přístup, který je vysoce racionální, bez osobního pohledu a bez emocí, ke klientovi od přístupu k ostatním lidem. Pomůže k tomu rovněž odosobnění, kdy se klient stává diagnózou či případem. Je důležité nepotlačovat svoje pocity, mluvit o nich, často pomůže zajít za svým kolegou a probrat s ním svoje pocity. Podílejte se na vytváření dobrého pracovního prostředí týmovou prací se svými kolegy i organizací své práce.
- Do pracovní doby zařadte **přestávky** a využijte je k regeneraci sil ideálně tělesným cvičením či relaxací. Bohužel v naší zemi je možnost relaxace během pracovního procesu skutečnou výjimkou, ale v západních zemích je běžnou praxí mít vedle pracovního prostoru posilovnu či bazén.
- Rovněž zaměstnavatel by měl mít zájem na **prevenci burnout syndromu**. Pozitivním faktorem ve spokojenosti se zaměstnáním je spokojenost s nadřízenými, kolegy, pracovními postupy, kariérním řádem, vzděláváním i s finančním ohodnocením. Proto se dnes organizují programy zaměřené na osobní rozvoj a týmovou spolupráci. Především v zahraničí zaměstnavatelé investují do kondičních programů snižujících fyzický a psychický stres.
- Vytvořte si kolem sebe příznivé prostředí, **vedte smysluplný život** – buďte si vědomi základních životních cílů a postupně je realizujte. Dbejte na dobré a hojné vztahy s ostatními lidmi. Dobré sociální zázemí s možností probrat své problémy s někým blízkým vám pomůže při zvládání stresových situací. Dostatečně se věnujte své rodině. Právě rodina vám bude nezbytnou oporou při vyčerpávajících požadavcích ze strany pracovního prostředí. Věnujte se svým zájmům – přírodě, sportu či umění, při jejichž pěstování získáte pozitivní prožitky.
- Dodržujte **zásady zdravého životního stylu**. Vylučte škodlivé návyky jako kouření, alkohol a jiné závislosti. Věnujte dostatek času spánku. Existují rovněž speciální programy, ve kterých vám doporučí, jak upravit svůj jídelníček či jaká pohybová aktivita je pro vás vhodná.



Léčba syndromu vyhoření

Počínající **syndrom vyhoření** můžete zvládnout sami. Je důležité si přiznat, že pracovní povinnosti přesahují vaše síly a že je s tím potřeba něco dělat. Získejte si odstup, nejméně na týden odjedte pryč a důkladně se zamyslete nad příčinami a možnostmi řešení. V první řadě je třeba zpomalit a dobít energii pomocí relaxačních metod, kondičního cvičení, pěstování koníčků a trávení času s rodinou a přáteli.

Začněte **relaxačními metodami**. Existuje několik typů metod např. autogenní trénink dle Schulze, asijské techniky jako jóga či Tai-chi, autohypnóza, biofeedback (biologická zpětná vazba) a řada dalších, záleží na vašich požadavcích. Vzdělávací centra nabízí kurzy různých relaxačních metod, k načerpání informací lze použít nepřeberné množství knih a CD. Relaxační metoda dokáže při pravidelném a dlouhodobém provádění posílit vliv parasymptiku (při stresové situaci se uplatňuje sympatikus) a tím snížit svalové napětí, tepovou frekvenci, krevní tlak, reflexní činnost, navodit klid, vyrovnanost a duševní svěžest.

Je prokázáno, že **pravidelný pohyb** přispívá ke zlepšení nálady. Při svalové zátěži tělo vylučuje endorfiny tzv. hormony štěstí, které pozitivně ovlivňují mozkovou činnost. Pravidelné **kondiční cvičení** snižuje pocit napětí a stresových stavů, zvyšuje schopnost koncentrace, posiluje sebevědomí, snižuje úzkostné a depresivní vnímání. Pokud jste delší dobu nesportovali, začněte opatrně. Zpočátku bohatě postačí, budete-li pravidelně chodit na procházky. Když jste natolik unaveni, že pro vás jakákoliv sportovní aktivita nepřipadá v úvahu, věnujte se pouze relaxační technice a cvičení můžete připojit později. Raději si zvolte vytrvalostní sport jako plavání nebo nordic walking (chůze se speciálními hůlkami). Volba sportovní aktivity ale záleží na vás, každopádně vás musí bavit. Sport by měl sloužit k odreagování, nikoli ještě více urychlovat průběh syndromu vyhoření. Ideální by bylo sportovat dvakrát až třikrát do týdne. Pro začátek určitě stačí se jednou týdně věnovat relaxaci a jednou týdně sportu.



V další fázi se snažte **vyřešit svoji pracovní situaci**. Relaxační metoda, kondiční cvičení, využití sociální podpory rodiny a přátel zvyšuje schopnost nést pracovní zátěž. Pokud to nestačí a vy se rozhodnete v zaměstnání setrvat, zkuste najít řešení jak snížit své pracovní vytížení. Pohovořte si s nadřízeným o možnosti změny pracovní pozice, zkrácení pracovní doby či navýšení pracovního personálu. Při řešení pomůže diskuze a spolupráce s kolegy. Jestliže se však vaše návrhy setkají s nepochopením u kolegů a vedení, vaše situace je bezvýchodná a **syndrom vyhoření** se u vás prohlubuje, dejte výpověď.

Při pokročilém stádiu nebo při úplném vyhoření se nebojte vyhledat odbornou lékařskou nebo psychologickou pomoc. Psycholog vám pomocí psychologického rozhovoru pomůže situaci analyzovat a najít řešení. Během je léčby však nesmíte chodit do práce. Váš praktický lékař nebo psychiatr může požádat o léčbu v psychosomatickém rehabilitačním centru, kde budete absolvovat psychoterapeutické rozhovory, zregenerujete se, seznámíte se s relaxačními technikami a sestaví vám individuální sportovní program.

Vůbec nejúčinnější léčebnou metodou je **psychoterapie** poskytovaná psychologem či psychiatrem. Uplatňuje se řada psychoterapeutických postupů. Největší přínos má **daseinanalýza**, jež se snaží vyhořelému najít cestu k pochopení jeho existence, klade důraz na jedinečnost a neopakovatelnost člověka a jeho další vývoj. Je zaměřena na to, jaký je nyní a především kam směřuje do budoucnosti. Psychoterapeut funguje jako konzultant udílející rady a doporučení. Druhou přínosnou metodou pro léčbu burnout syndromu je **logoterapie**. Usiluje o to, aby vyhořelý našel smysl svého života v souladu s jeho osobností a jeho dosavadním životem pomocí objevování a naplňování nových hodnot.

Doporučení proti syndromu vyhoření

- Pokud se setkáte se stresovou situací, snažte se ji aktivně řešit a nenechávejte ji být. Uvědomte si, že každý člověk chybuje. Mějte k sobě pozitivní postoj, sám sebe pochvalte, udělejte si radost. Neúspěchy je potřeba hodnotit z hlediska snahy. Pokud jste při práci věnovali všechny své síly dosažení cíle, není potřeba neúspěch prožívat jako tragédii.
- V konfliktní situaci se nenechte svést k impulzivnímu jednání, snažte se vždy reagovat přiměřenou společenskou formou. Braňte se manipulaci a naučte se užívat asertivní způsob jednání – schopnost odmítnout, říkat ne s ohledem na svoje tělesné a psychosociální limity.
- Pokud se domníváte, že vy nebo váš příbuzný či kolega trpí **syndromem vyhoření**, navštivte psychologa či psychiatra, který vám pomůže znovu najít vnitřní rovnováhu.