



PSYCHOLOGIE 05. 10. 2011

Hrozí vám syndrom vyhoření? Otestujte se!

Podstata, za níž se syndrom vyhoření skrývá, zdá se být stará jako samotný princip vykonávání nějaké práce. Konkrétního pojmenování se však daný stav...

Syndrom vyhoření je typický především pro pomáhající profese. Lze se s ním proto setkat u sociálních pracovníků, zdravotního personálu a dalších povolání týkajících se práce s druhými, která mohou v člověku po určitém čase vyvolat **pocit bezmoci**, že vynaložené úsilí nikam nevede. Není však žádnou výjimkou, když se **syndrom vyhoření** objeví i u jiných než na pomoc člověku zaměřených oborů. Dnešní náročná doba je pro **syndrom vyhoření** kvalitním zázemím, které k jeho vzniku doslova nabádá. Lidé jsou v zaměstnání **přetěžováni** a vystavováni tlaku vyplývajícím například z malého ohodnocení či uznání. Mimo lékařů, zdravotních sester, sociálních pracovníků, psychologů a učitelů patří do ohrožené skupiny například i dispečeri záchranných složek, pracovníci na přepážkách, telefonní operátoři, advokáti, poradci, dealeri, dozorcí apod.

Co je to syndrom vyhoření?

Podstata, za níž se **syndrom vyhoření** skrývá, zdá se být stará jako samotný princip vykonávání nějaké práce. Konkrétního pojmenování se však daný stav dočkal až v roce 1975, kdy americký psychoanalytik publikoval článek, který **syndrom vyhoření** popisoval. I když se odborné definice různí, mají jednotlivé charakteristiky navzájem propojené a společné znaky, které **syndrom**

vyhoření jako takový výrazně přibližují. Z jakéhokoliv pohledu je tak syndrom vyhoření **psychický stav**, jenž je doprovázen výraznou vyčerpaností, ze které plynou i další negativní pocity, nálady a postoje, například již zmíněná bezmoc. **Syndrom vyhoření** je tedy kolizním stavem, kdy profesní očekávání nekorespondují s pocíťovanou realitou. Míra entuziazmu je silně pokleslá, a jedinec se tak zkrátka svou prací trápí, čímž ovlivňuje i ty, pro něž svou prací vykonává. **Syndrom vyhoření** je proto stavem, jehož důsledky dopadají i na okolí člověka, který je jím sužován. Jelikož je **syndrom vyhoření** záležitostí, která u člověka vyvolává dlouhodobý stres, je zároveň silným předpokladem pro paralelní vznik [deprese](#), onemocnění, jehož léčba nezřídka končí v psychiatrických léčebnách.

Proč syndrom vyhoření vzniká?

Příčiny, které stojí u **zrodu syndromu vyhoření**, nelze generalizovat. To, co porazí jednoho, nemusí nijak ovlivnit druhého a naopak. Psychika člověka je velmi individuální, a tak je zřejmé, že spouštěcí mechanismy u tohoto syndromu závisí na spoustě faktorů, především na tom, v jaké psychické kondici daný jedinec je, zda na sebe neklade příliš vysoké/nízké nároky, jak k němu přistupují kolegové, jaké pocity má ze své práce, jak dlouho ji vykonává, zda povinnosti nejsou stereotypní apod. **Syndrom vyhoření** proto obecně nastává ve chvíli, kdy je jedinec v rámci činnosti, kterou vykonává, vystaven nepříjemným situacím. Pod tyto situace lze zařadit **neúspěch, vysoké nároky** a požadavky ze strany nadřízeného či oboru jako takového, **abnormální nasazení a tempo** apod. Příčiny vzniku syndromu vyhoření však často mívají **rozsáhlejší charakter**. I nezdravý životní styl, nedostatek spánku, špatné stravovací návyky nebo v tomto ohledu nepříliš pozitivní predispozice či různé nemoci jsou pro **syndrom vyhoření** příhodnou podporou, která jeho vznik tím více podnítl.

Syndrom vyhoření a fáze průběhu

Syndrom vyhoření jako takový je tedy **dlouhodobý proces**, během něhož dochází ke změnám psychického (i fyzického) stavu, který od prvotní fáze roste právě do té finální podoby - **vyhoření či vyhasnutí**. Četná pozorování a obsáhlé výzkumy odborníků postupem času odhalily společné znaky obměn, které se u takto postihnutých lidí objevovaly. Z těchto dat vznikl teoretický základ, který popsal **syndrom vyhoření** ve fázích. Je možné setkat se s odlišnými názory ohledně počtu těchto stádií, průběh, co popisují, má však společné jmenovatele a charakteristiky. Obecně je tedy často uváděna teorie, která rozkládá **syndrom vyhoření** do celkem pěti období, stavů:

- doba iniciační - období nadšení a velkého zapálení pro věc, přetěžování, znaky workoholismu
- doba prozření - prvotní zklamání z prozření, že vše nejde a nepůjde dle představ
- doba frustrace - celkové zklamání z oboru, profesního zaměření, ztráta smyslu dané práce, možný odstup až nenávisť vůči klientům a těm, pro něž je práce vykonávána
- doba apatie - ztráta veškerého zájmu o vše, co s profesí souvisí, automatické a povrchní vykonávání práce
- stav vyhoření - stav naprostého vyčerpání, únavy, lhostejnosti a negativismu, nemožnost práci vykonávat, nebo jen s velkými obtížemi a sebezapřením

Syndrom vyhoření - příznaky

Z výše uvedených informací lze tedy snadno odhadnout, jaké **příznaky syndrom vyhoření** provází. Objevují se jak na **psychické**, tak na **fyzické úrovni**. V závislosti na povaze těchto příznaků pak samozřejmě zasahují i do celkové socializace jedince, kterého **syndrom vyhoření** trápí. Obdobně jako klasického psychického onemocnění ovlivňuje **syndrom vyhoření** běžný chod života a přináší do něj komplikace a překážky.

Syndrom vyhoření - příznaky - psychika:

- pocit duševního vyčerpání
- ztráta energie a celkový útlum
- smutek, rozvoj depresivních stavů
- pocity vlastní bezvýznamnosti
- negativismus vůči profesi i ostatním lidem, kterých se profese dotýká
- pocity úzkosti

Syndrom vyhoření - příznaky - fyzická úroveň:

- únava, apatie
- bolesti hlavy, u srdce, v oblasti žaludku, svalů apod.
- poruchy spánku
- dýchací obtíže

Syndrom vyhoření - příznaky - sociální začlenění:

- nezájem o aktivity v rámci pracovního prostředí i mimo něj s kolegy
- nechuť k vykonávané profesi i v rámci společenského hodnocení
- pokleslá míra empatie
- kritický postoj vůči všem, kteří do daného oboru zasahují
- konflikty na pracovišti

Syndrom vyhoření - léčba

Léčba syndromu vyhoření je ve své podstatě **složitá**, podobně jako jiné obtíže dotýkající se psychiky či rozvoje osobnosti jedince. I z toho důvodu je nejlepší **léčba syndromu vyhoření** vlastně prevence vycházející z jasně daných mantinelů pro vykonávání práce. Stanovený režim, plynulé tempo a snaha udržet si „zdravý“ zájem o daný obor je společně s nepřetěžováním se jedním ze základních stavebních kamenů obrany vůči **syndromu vyhoření**, který se může plíživě utvářet na pozadí jinak poměrně klidně a "normálně" probíhajícího života.

Pokud se už však **syndrom vyhoření** projevil, je nutné věnovat mu pozornost a na základě výsledovaných příznaků zahájit terapii. Ta vychází z **vyhledání odborné pomoci** u psychologa nebo psychiatra, který rozpozná probíhající fázi celého procesu a nasměruje „pacienta“ na vhodnou cestu, na jejímž konci je opětovně získaný potřebný **entuziasmus a dostatek energie**. Pokud však máte pocit, že **syndrom vyhoření** aktuálně zamával i s vámi, ale chtěli byste si pomoci sami, pak si naordinujte **dostatečný odpočinek** v kombinaci s vykonáváním oblíbených činností, které vás baví a dokážou vás po práci dostatečně uvolnit a odpoutat od myšlenek souvisejících s oborem. Důležité je i **setkávání s přáteli** a vzájemná komunikace o problémech. V pracovním prostředí pak pomůže i například **pozměněné uspořádání stolu** či celého místa nebo i volba jiného způsobu, jakým jsou obvyklé úkoly plněny. O **syndrom vyhoření** se zasazují mnohdy i nepodstatné detaily, které vedou k pocitům stereotypu, proto je dobré věnovat pozornost i automatickým činnostem či vhodnému osvětlení nebo barvám, kterými se v práci obklopujete.

Osobní a pracovní život jsou dvě odlišné kategorie, vzájemné promíchávání či upřednostňování práce nad všedním životem je faktorem, který na **syndrom vyhoření** ve velké míře zadělává. Zkuste se zamyslet nad tím, co v rámci svého pracovního nasazení pociťujete, jak svou profesi vnímáte a nedovolte, aby **syndrom vyhoření** potkal i vás. Na závěr si můžete svůj stav ověřit, připravili jsme

pro vás **dotazník - syndrom vyhoření**, který může být odrazovým můstkem pro případné změny, jež povedou ke snížení či řešení rizik, s nimiž je **syndrom vyhoření** spjat.

Syndrom vyhoření - dotazník:

Instrukce: Na každou uvedenou otázku si odpovězte dle bodové stupnice **0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5**, přičemž **0** = zcela nesouhlasí a **5** = stoprocentně souhlasí.

1/ Máte pocit, že se oproti dřívějšímu snadněji unavíte?
2/ Považujete se momentálně za celkově vyčerpaného člověka bez jakékoliv energie?
3/ Je vaše pracovní tempo vysoké, ale dobrého pocitu z vykonané práce se vám ani tak nedostává?
4/ Otravuje vás hodnocení ostatních, že poslední dobou nevypadáte dobře?
5/ V konverzaci s jinými se o své práci vyjadřujete více negativně než pozitivně?
6/ Přemáhá vás často pocit smutku či nevysvětlitelného zoufalství?
7/ Zvyšuje se míra, s jakou zapomínáte na pracovní záležitosti?
8/ Je v poslední době snadné vás vytočit či rozčítit?
9/ Pozorujete na sobě cholerický až agresivní postoj vůči kolegům a práci jako takové?
10/ Otravuje vás přítomnost jiných lidí na pracovišti?
11/ Omezili jste setkávání s přáteli a blízkými?
12/ Nedovoluje vám práce věnovat se oblíbeným činnostem?
13/ Trápí vás více tělesných obtíží - bolesti hlavy, zad, svalů, kloubů apod.?
14/ Jste na konci dne zmatení a nejste si jistí, zda jste udělali vše, co jste měli?
15/ Pociťujete radost mnohem méně než dříve?
16/ Postrádáte poslední dobou smysl pro humor?
17/ Jste chladní vůči partnerovi/partnerce a nemáte chuť na sex?
18/ Máte pocit, že ostatním nemáte co říci?

Po **sečtení bodů** můžete přejít k vyhodnocení níže:

- **0 až 25** = teoreticky nic nenasvědčuje tomu, že by vám syndrom vyhoření hrozil
- **26 až 35** = projevují se u vás příznaky typické pro stres a nadměrnou zátěž, zkuste přehodnotit své návyky
- **36 až 50** = je pravděpodobné, že se u vás dříve nebo později syndrom vyhoření projeví, změňte svůj životní styl a načerpejte nové síly
- **51 až 65** = nebojte se požádat o radu odborníka, který zhodnotí váš momentální stav, vše napovídá tomu, že váš syndrom vyhoření sužuje
- **66 až 90** = splňujete veškeré teoretické předpoklady, že jste syndromem vyhoření ochromeni, a to v jeho hlubší a pozdější fázi, zahajte co nejdříve důslednou léčbu, a to návštěvou psychologa či psychiatra