

Prevence syndromu vyhoření

Syndrom vyhoření v historii

Syndrom vyhoření v práci poprvé popsal **americký psychoanalytik Herbert Freudenberg**, který roku 1974 uveřejnil v časopise Journal of Social Issues článek s názvem Staff Burnout. Ten vycházel z jeho pozorování dobrovolnického personálu na bezplatné klinice pro drogově závislé. Syndrom vyhoření popsal jako soubor symptomů, které zahrnovaly:

- Vyčerpání, které vyplývá z přílišných pracovních požadavků
- Bolesti hlavy
- Nespavost
- Vznětlivost
- Uzavřené myšlení

Po publikaci Freudenbergova článku zájem veřejnosti o tuto diagnózu rapidně stoupl. O několik let později proto vznikl první široce využívaný nástroj pro hodnocení syndromu vyhoření s názvem **Maslach Burnout Inventory**. Původně se lidé soustředili na pomáhající profese, jako jsou například sociální pracovníci, ale později rozšířili svůj zájem také na další zaměstnání. V roce 2019 WHO oficiálně zařadila syndrom vyhoření mezi nemoci.

Fáze syndromu vyhoření

Vyhoření je popisováno jako **důsledek nerovnováhy mezi původním profesním očekáváním a realitou**, které člověk musí později čelit.

Neobjeví se jen tak z ničeho nic, jedná se spíše o důsledek pozvolného a často i několik let trvajících dlouhodobého stresu. Vývoj této nemoci popsali

například Edelwich a Brodsky ve svém modelu. Jaké má podle nich syndrom vyhoření fáze?

- **Nadšení** – Pracovník má elán, velké ideály a (často nerealistická) očekávání. Překypuje energií a práce ho naplňuje.
- **Stagnace** – Nadšení opadá, pracovník se seznamuje s realitou a zjišťuje, že ne všechny ideály bude možné naplnit. Zklamání se snaží utišit volnočasovými aktivitami.
- **Frustrace** – Objevují se počínající fyzické a emocionální potíže, pracovník pochybuje o smyslu svého snažení, narůstá pocit bezmoci a zklamání.
- **Apatie** – Po dlouhodobější frustraci přichází pocit bezmocnosti a beznaděje, pracovník vidí své povolání pouze jako zdroj příjmu, dělá s odporem jen to, co musí, odmítá změny a přesčasy.
- **Vyhoření** – Nastává období emocionálního, duševního i fyzického vyčerpání, ztráta smyslu práce a depersonalizace (ztráta smyslu vlastní existence).

Kdo je nejvíce ohrožen?

Ačkoliv si lidé syndrom vyhoření spojují především s určitými profesemi, **může postihnout v podstatě kohokoliv**. Co se týče osobnostních předpokladů, větší pravděpodobnost vzniku syndromu vyhoření je u lidí přecitlivělých, kteří mají sklony k perfekcionismu nebo workoholismu, projevuje se u nich naivní optimismus, mají velká očekávání a jsou ochotní hodně své práci obětovat.

Syndrom vyhoření se také často projevuje u lidí, kteří **podlehnou tzv. teroru příležitosti**. Postupně se na ně začínají valit různé pracovní úkoly, které není možné adekvátně zvládat, ale oni stále nejsou schopní říct někomu „ne“.

POMÁHAJÍCÍ PROFESE A SYNDROM VYHOŘENÍ

Vyhoření se velmi často týká lidí, kteří **zastávají některou z pomáhajících profesí**. To znamená, že denně pracují s jinými lidmi, musí s nimi neustále komunikovat a snaží se jim pomáhat s jejich problémy. Sem patří například:

- Lékaři a zdravotní sestry
- Sociální pracovníci
- Psychologové
- Policisté a hasiči
- Právníci

V poslední době se také hodně řeší **syndrom vyhoření u učitelů a asistentů pedagoga**. Dále se s touto nemocí setkávají také manažeři a lidé na vyšších pozicích, novináři, řídící letového provozu, pracovníci různých infolinek a v podstatě všichni, kteří dlouhodobě vykonávají nějakou nemotivující práci. Negativní vliv samozřejmě může mít také špatný pracovní kolektiv nebo nadřízený, nedostatek podpory okolí, neschopnost relaxovat či přílišný tlak na osobní úspěchy.

Neobvyklý není ani syndrom vyhoření na mateřské dovolené, syndrom vyhoření v manželství či ve vztahu nebo syndrom vyhoření u někoho, kdo se snaží dlouhodobě pečovat o nemocného partnera či jiného člena rodiny.

Jaké má syndrom vyhoření příznaky?

Syndrom vyhoření často postihuje mladé lidi, kteří jsou plní energie a nadšení do nové práce. Projevuje se **v psychice člověka** (postoje a emoce) **a ve vztazích s lidmi**, ale také prostřednictvím tělesných projevů.

PSYCHICKÉ PŘÍZNAKY SYNDROMU VYHOŘENÍ

- Ztráta nadšení
- Pocit nedostatku uznání
- Lhostejnost k práci
- Negativní postoj k práci, životu i sobě
- Deprese
- Úzkostné stavy
- Poruchy paměti a soustředění
- Pocity bezmoci a smutku
- Nespokojenost, pocity hněvu, agresivita

TĚLESNÉ PŘÍZNAKY SYNDROMU VYHOŘENÍ

- Silná únava
- Nespavost
- Nechutenství
- Náchylnost k nemocem
- Potíže se zažíváním
- Vysoký krevní tlak
- Potíže se srdcem či s dýcháním

Pokud jde o mezilidské vztahy, pracovník přestává být angažovaný v aktivní pomoci druhým, omezuje svůj kontakt s klienty i kolegy a jestliže se mu nemůže vyhnout, projevuje se u něj **lhostejnost nebo cynismus**. Na svou práci se dostatečně nepřipravuje, snižuje se jeho pracovní výkon a přibývá také konfliktů v jeho soukromém životě.

Test na syndrom vyhoření

Jelikož dlouhou dobu neexistovala žádná jasně daná kritéria, která by přesně definovala syndrom vyhoření, způsobů diagnostiky této nemoci bylo hned několik. Nejčastěji se však využívají dotazníkové metody. Jaký test dokáže syndrom vyhoření potvrdit či vyvrátit? V České republice k tomuto účelu slouží tzv. **Shiromova-Melamedova škála vyhoření**.

Kromě toho ale existuje také spousta online testů, které vám napoví, zda u vás vyhoření opravdu hrozí. K dispozici je například **online test MENFIT**, který se soustředí na odhalení nadměrného stresu.

Léčba syndromu vyhoření

Co dělat při syndromu vyhoření? Pokud člověk nezačne syndrom vyhoření včas řešit, může vést nejen ke vzniku depresí a úzkostných stavů, ale také k naprosté ztrátě sebedůvěry i závislosti na drogách či alkoholu. Na začátku **je proto nutné, aby si člověk připustil, že něco není v pořádku** a kontaktoval odborníka (psychologa nebo psychiatra).

Při léčbě se využívají hlavně **psychologické a psychoterapeutické přístupy**, které se snaží změnit pacientův postoj k práci. Jedná se například o tyto přístupy:

- Existenciální psychoterapie
- Kognitivně-behaviorální terapie
- Transformační systemická terapie
- Logoterapie V. E. Frankla

Během terapie by se měl pacient společně s lékařem soustředit nejen na odstranění nejakutnějších potíží a příznaků (deprese), ale také pracovat na získání realističtějšího přístupu k zaměstnání i k životu. Z hlediska konkrétní

pracovní pozice je dobré **uvažovat o změně místa nebo dokonce profese**, pomoci může ale také dlouhá dovolená.

Prevence syndromu vyhoření

Samozřejmě je lepší se syndromu vyhoření zcela vyhnout, než abyste se museli potýkat s náročnou terapií. Existuje proto celá řada preventivních opatření, na které je dobré se soustředit.

JAK PŘEDCHÁZET SYNDROMU VYHOŘENÍ?

- Dodržovat zdravý životní styl
- Vyhýbat se dlouhodobému stresu
- Věnovat dostatek času vlastním koníčkům, rodině a přátelům
- Otevřeně mluvit o svých problémech
- Říkat „ne“ v situacích, které člověka příliš zatěžují
- Dávat si realistické cíle a mít realistická očekávání
- Dobře si organizovat pracovní úkoly
- Relaxovat fyzicky i psychicky
- Snažit se mít radost z maličkostí
- Informovat se o problematice syndromu vyhoření