****

 **NÁRODNÍ**

 **DOBROVOLNICKÉ**

 **CENTRUM**

 Na Poříčí 12, 115 30, Praha 1

 🕾 224 872 075 – 7

 fax: 224 872 076

 e-mail: hestia@hest.cz

 <http://www.hest.cz>

# Burn – Out syndrom

## Syndrom vyhoření

**pracovní sešit pro účastníky kurzů**

Tamara a Jiří TOŠNEROVI

HESTIA, Praha 2002

**OBSAH**

**ÚVOD 2**

**DEFINICE SYNDROMU VYHOŘENÍ 3**

**VÝVOJ SYNDROMU VYHOŘENÍ 4**

**INVENTÁŘ PROJEVů SYNDROMU VYHOŘENÍ 5**

**VYHODNOCENÍ INVENTÁŘE PROJEVů**

**SYNDROMU VYHOŘENÍ 6**

**OBRAZ SYNDROMU VYHOŘENÍ 7**

**Životní události 8**

**Iracionální myšlenkové vzorce 9**

**MOTIVACE K PRÁCI A SMYSL ŽIVOTA**

**JAKO MOŽNÉ ZDROJE SYNDROMU VYHOŘENÍ 10**

**POSTOJE K ZÁTĚŽOVÝM SITUACÍM 11**

**Přednosti Vašeho povolání 12**

**Jak se vyhnout syndromu vyhoření? 13**

**SOUHRN 14**

**ZÁVĚR 15**

Zpracováno dle:

The Burn Out - Project, Swedish Work Environment FUND;

Gregor, O.: Lékař v nouzi, in Stres zdravotníků, Galén, Praha 1997;

Hennig, C. - Keller, G.: Antistresový program pro učitele, Portál 1996;

Franková, A.: Buď fit i v zaměstnání, MOTTO, Praha, 1995;

Kopřiva, K.: Lidský vztah jako součást profese, HESTIA, 1995 ;

Loevenich, A. - Schmidt, - R. - Schifferdecker, M.: Ärzte als Patinten - zur Problematik des psychisch kranken Arztes, Fortschr. Neurol.Psychiat. 64/1996;

Pöldinger, W.: Das Burnout-Syndrom, Dr Mediziner, Nr.6, 1994;

**ÚVOD**

**Ke kterému z následujících dvou výroků se cítíte být blíže svým způsobem života?**

***I. „Kdo pracuje zdravě, podobá se zahradníkovi - nemá potřebu být nepostradatelný svým rostlinám, zkrátka se o ně rád stará a o sebe také.“***

***II. „Pociťuji napětí, cítím se nesvobodný/á, cítím vnitřní tlak. Vtírají se mi úzkostné myšlenky na minulou nebo budoucí zátěž. Snižuje se moje schopnost zvládat každodenní život. Mnoho starostí mne nutí začínat den s menšími chutí a odvahou. Dopřávám si méně odpočinku. Na konci práce se cítím vyčerpán/a duševně i tělesně.***

*Buď:*

*a nebo:*

Pokud se cítíte být blíže výroku č. II, zamyslete se nad následujícími otázkami. Mohou Vám naznačit, zda nemáte něco společného s ***workaholikem (= člověkem nadužívajícím práci):***

1. **Jste nervózní, máte-li strávit den bez práce?**
2. **Narušuje práce váš rodinný život?**
3. **Přišel/a jste kvůli práci o své koníčky?**
4. **Musíte pracovat i o víkendech?**
5. **Když si řeknete, že budete pracovat do tolika a tolika hodin, nedodržíte svůj úmysl?**

**Jestliže jste alespoň na jednu otázku s určitostí odpověděl/a ano, měl/a byste se problémem zabývat.** Na následujících stránkách vám nabízíme řadu podnětů, jak se na svůj životní styl, a to především z hlediska vaší profese, podívat z různých úhlů.

**Prostudováním tohoto sešitu můžete nejprve sám/a zjistit, zda ve vašem vztahu k práci a vaší profesi je vše v pořádku. Jestliže nechuť, či únava z práce není váš problém, přesto může stát za to se o syndromu vyhoření něco dovědět, budete proti jeho projevům v budoucnosti lépe chráněni.**

**Dále uvedené příklady a náměty předpokládají u čtenáře schopnost vlastní zpětné vazby, tj. schopnost podívat se na sebe a své chování kritickýma očima vnějšího pozorovatele. To ale nedokáže každý. Pokud se vám zdá, že nevíte jak s následujícími stránkami naložit, ale problematika je to pro vás „žhavá“, pokuste se vyhledat odbornou pomoc.**

**Pokud máte rádi návody k použití tak tedy:**

1. **Sešit si nejprve pozorně přečtěte a eventuálně si podtrhněte pasáže, které vás nejvíc zaujaly.**
2. **Potom můžete se sešitem pracovat po jednotlivých stránkách, a to tak, že u některé stránky zůstanete i několik dní, jinou zpracujete jen zběžně.**
3. **Až budete s prací hotovi, doporučujeme se vracet k těm stránkám, které vás nejvíce zaujaly, zejména s novými radostmi i starostmi z vašeho povolání.**
4. **Pokud vás naše podněty budou inspirovat k systematické práci se svou profesní rolí, jste na nejlepší cestě se nejen vyhnout burn-out syndromu, ale i postoupit o kus dál ve své profesi.DEFINICE SYNDROMU VYHOŘENÍ**

*Skutečně, on byl nepostradatelný!*

*Všude, kde se něco dělo pro blaho obce, byl činný, byl tady.*

*Slavnosti a bály, dostihy i udílení cen,*

*hostiny i zkouška hasičské stříkačky - bez něho to prostě nešlo.*

*Bez něho se nic neudálo, ani chvíli neměl volno.*

*Ani včera, když ho pohřbívali, u toho nemohl chybět.*

*(Wilhelm Busch)*

**Syndrom vyhoření lze popsat jako duševní stav objevující se často u lidí, kteří pracují s jinými lidmi a jejichž profese je na mezilidské komunikaci závislá. Tento stav ohlašuje celá řada příznaků: člověk se cítí celkově špatně, je emocionálně, duševně i tělesně unavený. Má pocity bezmoci a beznaděje, nemá chuť do práce ani radost ze života.**

Chronicky vyčerpaní lidé nesnadno přiznávají sobě i jiným své obtíže. Zatajují úzkost, strach, vnitřní neklid a tenzi, únavu, slabost, nervozitu, neschopnost koncentrovat se, poruchy spánku, bolesti hlavy atd. Připadá jim nepatřičné, zejména pokud pracují v pomáhající profesi, si stýskat na zpočátku nepodstatné příznaky. Je jim obtížné dát najevo, že si neví rady sami se sebou, vždyť pracují s lidmi, kteří si se sebou nevědí rady v daleko větší míře.

Vyhoření není výsledkem izolovaných traumatických zážitků, nýbrž se objevuje jako plíživé psychické vyčerpání, jako dlouhodobé působení stresujících podnětů. Důsledky se dostavují postupně. Počáteční entuziasmus pro práci, uspokojení z prvních úspěchů, nadšení ze seberealizace v povolání se postupně vytrácejí. Začíná se měnit profesionální chování člověka, vytrácí se zájem o klienty, pacienty či uživatele služeb, jejich stesky začínají být na obtíž, jsou odbývány ironickými poznámkami. Objevuje se podrážděnost, střídaná skleslostí, dostavuje se ztráta sebedůvěry a pocit vnitřní prázdnoty.

Zátěžové situace se postupně přenášejí i do rodinného prostředí. Rodinní příslušníci poznávají, že něco není v pořádku, že se partner či partnerka mění, je podrážděný, hádá se, vybuchuje - houstne domácí atmosféra. Stres z povolání se přelévá do domácího stresu a naopak. Na druhé straně může vyrovnané a harmonické domácí prostředí značně zmírnit intenzitu profesionální zátěže.

Samozřejmě, že většina zde uváděných příznaků nemusí vždy znamenat, že jde o syndrom vyhoření. Podobné příznaky na sobě můžete pociťovat například ještě řadu dní po prodělané chřipce, ale po jejich odeznění se opět cítíte dobře.

Některými z uvedených příznaků může začínat i řada jiných nemocí. U syndromu vyhoření záleží na podmínkách, za jakých vykonáváte svoje povolání a na postupných fázích vývoje syndromu. Na následující stránce se můžete pokusit o porovnání, zda vaše nepříjemné pocity a stavy mohou mít **souvislost s vaším povoláním...**

**VÝVOJ SYNDROMU VYHOŘENÍ**

Jak jsme již uvedli, syndrom vyhoření je důsledkem dlouhodobě působícího stresu a nevhodného vypořádávání se s psychickou i fyzickou zátěží. Chronickým stresem trpí především lidé vystavení trvalé zátěži v sociálně-emocionální oblasti.

Proces, jehož vrcholem je vyhoření, většinou trvá mnoho měsíců až let. Probíhá v několika fázích, které mohou být různě dlouhé.

Fáze vývoje syndromu vyhoření:

\* **nadšení:** vysoké ideály, vysoká angažovanost;

\* **stagnace:** ideály se nedaří realizovat, mění se jejich zaměření. Požadavky klientů, jejich příbuzných, či zaměstnavatele začínají obtěžovat;

\* **frustrace:** pracovník vnímá klienta negativně, pracoviště pro něj představuje velké zklamání;

\* **apatie:** mezi pracovníkem a klientem vládne nepřátelství, pracovník se vyhýbá odborným rozhovorům s kolegy a jakýmkoliv aktivitám;

\* **syndrom vyhoření:** dosaženo stadia úplného vyčerpání - ztráta smyslu práce, cynismus, odosobnění, odcizení, vymizení reflexe vnitřních norem;

Některé fáze syndromu vyhoření mohou být na člověku výrazně patrné, jiné mohou být jen naznačené a nevýrazné. Někdy si člověk uvědomuje, že je „přepracovaný“, jindy se necítí dobře a neví proč. Příčinu hledá většinou jinde, než ve svém životním rytmu a komunikačních stylech.

Z poslední fáze úplně rozvinutého **syndromu vyhoření** je cesta zpět již velmi těžká. Je štěstí, pokud se podaří proces pochopit a zastavit ve fázích **frustrace**, či **apatie.**

Nejlepší předpoklady k tomu, abyste rozvoji burn-out syndromu zabránili, jsou ve fázi **stagnace.**

**Syndrom vyhoření nevzniká jen z prosté přemíry práce. Rozvoj burn-out syndromu riskujete na příklad když:**

**- shledáváte těžké říci „ne“ k dalším a 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;**

**- jste se snažili dosáhnout příliš mnoho cílů po dlouhou dobu;**

**- dávali příliš velkou emocionální podporu po dlouhou dobu;**

Pokud se chcete dozvědět více o projevech vyhoření, a to již podrobněji a z hlediska více rovin, vyplňte následující dotazník - **Inventář projevů syndromu vyhoření...**

**INVENTÁŘ PROJEVů SYNDROMU VYHOŘENÍ**

*(zaškrtněte u každé položky, do jaké míry se vás jednotlivé výpovědi týkají)*

**vždy často někdy zřídka nikdy**

1. Obtížně se soustřeďuji **4 3 2 1 0**

2. Nedokáži se radovat ze své práce **4 3 2 1 0**

3. Připadám si fyzicky „vyždímaný/á“ **4 3 2 1 0**

4. Nemám chuť pomáhat problémovým klientům **4 3 2 1 0**

5. Pochybuji o svých profesionálních schopnostech **4 3 2 1 0**

6. Jsem sklíčený/á **4 3 2 1 0**

7. Jsem náchylný/á k nemocím **4 3 2 1 0**

8. Pokud je to možné vyhýbám

se odborným rozhovorům s kolegy **4 3 2 1 0**

9. Vyjadřuji se posměšně

o příbuzných klienta i o klientech **4 3 2 1 0**

1. V konfliktních situacích

 na pracovišti se cítím bezmocný/á **4 3 2 1 0**

11. Mám problémy se srdcem, dýcháním, trávením, apod. **4 3 2 1 0**

1. Frustrace ze zaměstnání

narušuje moje soukromé vztahy **4 3 2 1 0**

13. Můj odborný růst a zájem o obor zaostává **4 3 2 1 0**

14. Jsem vnitřně neklidný/á a nervózní **4 3 2 1 0**

15. Jsem napjatý/á **4 3 2 1 0**

16. Svou práci omezuji na její mechanické provádění **4 3 2 1 0**

17. Přemýšlím o odchodu z oboru **4 3 2 1 0**

18. Trpím nedostatkem uznání a ocenění **4 3 2 1 0**

19. Trápí mě poruchy spánku **4 3 2 1 0**

20. Vyhýbám se účasti na dalším vzdělávání **4 3 2 1 0**

21. Hrozí mi nebezpečí, že ztratím přehled o dění v oboru **4 3 2 1 0**

22. Cítím se ustrašený/á **4 3 2 1 0**

23. Trpím bolestmi hlavy **4 3 2 1 0**

24. Pokud je to možné, vyhýbám se rozhovorům s klienty **4 3 2 1 0**

 ***počet bodů*** **4 3 2 1 0**

**VYHODNOCENÍ INVENTÁŘE PROJEVů**

**SYNDROMU VYHOŘENÍ**

Do níže uvedených řádků zapište vždy vedle čísla položky počet bodů, který jste u této položky zaškrtli.

Potom v každé řádce sečtěte výsledky pro každou **rovinu** dotazníku zvlášť.

Z dosažených hodnot v každé řádce můžete vyčíst svůj individuální stresový profil.

Maximální hodnota bodů v jedné rovině je 24, minimální - 0 bodů.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Rozumová rovina:**

položky č. 1...... + č. 5...... + č. 9...... + č. 13...... + č. 17....... + č. 21...... = .......... bodů

**Emocionální rovina:**

položky č. 2...... + č. 6...... + č. 10...... + č. 14...... + č. 18...... + č. 22...... = .......... bodů

**Tělesná rovina**

položky č. 3...... + č. 7...... + č. 11...... + č. 15...... + č. 19...... + č.23...... = ........... bodů

**Sociální rovina**

položky č. 4...... + č. 8...... + č. 12...... + č. 16...... + č. 20...... + č. 24...... = ........... bodů

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Rovina rozumová + emocionální + tělesná + sociální**...... **Celkem = ........… bodů**

*(podrobný popis potíží charakterizujících jednotlivé roviny uvádíme na následující stránce)*

Součtem všech čtyř rovin získáte celkovou míru vaší náchylnosti ke stresu a syndromu vyhoření. Maximální hodnota celkového součtu je 96, minimální 0

**Pamatujte, že se nejedná o hodnotící test ale pouze o orientační zjištění, ve kterých složkách osobnosti není u vás vše v pořádku.**

**Vysoké hodnoty celkového součtu bodů ještě nemusí svědčit o vašem syndromu vyhoření. Spíše mohou být podnětem k dalšímu pátrání po vašem životním stylu, resp. po vašich stylech chování a vypořádávání se s problémy.**

**Praktické využití výsledků testu: vysoké hodnoty součtu bodů v některé z uvedených rovin vám napovídají, které složce své osobnosti se více věnovat.**

Nyní, když si na základě vyhodnocení inventáře dokážete představit jak jsou definovány jednotlivé roviny syndromu vyhoření, vám bude srozumitelnější i následující stránka.

V jednotlivých rovinách lidské psychiky - rozumové, emocionální, tělesné a sociální, hodnotí syndrom vyhoření **mezinárodní klasifikace nemocí ...**

**OBRAZ SYNDROMU VYHOŘENÍ**

***dle ICD 10 - Mezinárodní klasifikace nemocí***

**Kategorie Z 73.0 Problémy spojené s obtížemi v uspořádání života)**

další položky této kategorie: Vyprahlost (vyhasnutí. vyhoření) a Chybění relaxace a odpočinku

### Psychické příznaky

 **Kognitivní rovina** (poznávací a rozumová)

1. ztráta nadšení, schopnosti pracovního nasazení, zodpovědnosti;
2. nechuť, lhostejnost k práci;
3. negativní postoj k sobě, k práci, k instituci, ke společnosti, k životu;
4. únik do fantazie;
5. potíže se soustředěním, zapomínání;

 **Emocionální rovina**

1. sklíčenost, pocity bezmoci, popudlivost, agresivita, nespokojenost;
2. pocit nedostatku uznání;

### Tělesné příznaky

1. poruchy spánku, chuti k jídlu, náchylnost k nemocím, vegetativní obtíže (srdce, dýchání, zažívání);
2. rychlá unavitelnost, vyčerpanost svalové napětí, vysoký krevní tlak;

### Sociální vztahy

1. ubývaní angažovanosti, snahy pomáhat problémovým klientům;
2. omezení kontaktu s klienty a jejich příbuznými;
3. omezení kontaktů s kolegy;
4. přibývání konfliktů v oblasti soukromí;
5. nedostatečná příprava k výkonu práce;

**Příznaky syndromu vyhoření provázejí nejenom jednotlivce samého, ale i kvalitu jeho práce, postižení bývají častěji nemocní a déle setrvávají v nemoci. Často se problém rozpozná velmi pozdě, než okolí diagnostikuje stav jako postižení.**

**Postižení burn-out syndromem se týká:**

- nejčastěji těchto profesí: zdravotních sester, ošetřovatelů, velmi často pracovníků na oddělení intenzivní péče, sociálních pracovníků, lékařů, psychoterapeutů, právníků, policistů a učitelů, kteří jsou především postiženi, dále všech, kteří přicházejí do styku s člověkem v nouzi, v náročných životních situacích,

**- často těch, kteří se s velkou radostí a horlivostí zapojili do svého povolání,**

- utrpení postihne především ty, kteří s velkým idealismem přistupují ke svému povolání.

Z hlediska věd, zabývajících se lidským zdravím, je možno se podívat na zdroje vyhoření z pohledu teorie **životních událostí ...**

**Životní události**

Životní události, které vás ovlivňují, mohou být velké a závažné, jsou to např. vážné nemoci a úmrtí blízkých osob, rozpad rodiny, ztráta zaměstnání. Je to ale i sňatek, narození dítěte, nebo dědictví po bohatém příbuzném, co může zásadně ovlivnit váš život.

Životní události zde chápeme jako události, které vás v životě potkaly a různou měrou ve vás zanechaly trvalé stopy. **Nezáleží na vnějším posouzení závažnosti té které události, ale pouze na vašem osobním hodnocení a prožívání životní události, která vás potkala.**

Stejnou měrou vás mohou ovlivňovat i ty malé a zdánlivě malicherné události, jako např. opakovaně nevydařený víkend, ztráta oblíbeného předmětu, hádka s člověkem, který vás ranil v citlivém místě. Z hlediska profese to může být kritika nadřízeného, nepodařený pracovní úkol, nebo příliš mnoho, ale i příliš málo práce.

Malé a nevýznamné události vás ovlivňují, jestliže se opakují, či trvají. Chronická a drobná nedorozumění na pracovišti vás mohou psychicky i fyzicky rozložit stejně jako náhlá a vážná choroba. Z hlediska našeho tématu - syndromu burn-out - se nyní **zaměříme právě na ty malé, ale chronické události.**

Zkuste si odpovědět na následující varianty tvrzení, které se týkají **běžných životních událostí spojených s vaší profesionální dráhou**. První část věty je vždy negativní, druhá pozitivní:

1. **Připomínám si často promeškané šance v minulosti** *nebo* **většinou aktivně plánuji přítomnost a budoucnost.**
2. **Vzpomínám neustále na vše negativní, co mě ten den potkalo, či co mě může potkat zítra,** *nebo* **si pravidelně v duchu „přehrávám“ pozitivní zážitky dne.**
3. **Vidím na lidech kolem sebe především jejich zápory,** *nebo* **zaměřuji převážně pozornost na jejich kladné stránky.**
4. **Často vstávám ráno s myšlenkou“ „to bude dnes zase den“** *nebo* **mám většinou pocit, že den dobře zvládnu.**
5. **Dokážu se pravidelně od nedělního oběda zabývat myšlenkami na pondělí v zaměstnání a dostat se tak do špatné nálady, že mám pokažený zbytek víkendu,** *nebo* **mne tyto myšlenky vůbec nenapadnou.**
6. **Dívám se na svět většinou černými** *nebo* **častěji růžovými brýlemi.**

**Vidíte-li svět spíše černě, tedy odpověděl/a jste nejméně dvakrát na předchozí otázky v negativním slova smyslu, ještě to nemusí znamenat, že v sobě nosíte zárodky syndromu vyhoření, ale něco rozhodně není v pořádku s vaším povoláním.**

Důsledky životních událostí již obvykle nezměníte, ale máte vliv na to, jak o nich uvažujete a jak ze vzpomínkami na ně zacházíte. Schopnost - *„malé věci řešte rukou mávnutím*“ se dá do jisté míry vypěstovat.

Stejně tak se dá do určité míry naučit, jak se podělit o problémy s jinými,. Jak je řešit, než nabudou tíživých rozměrů. To vše je možné, ale abyste toho byli schopni, měli byste o sobě ještě více vědět.

Kromě životních událostí, se na svůj životní styl můžete podívat z hlediska **iracionálních myšlenkových vzorců ...**

**Iracionální myšlenkové vzorce**

*(dle psychoterapeuta Alberta Ellise zakladatele racionálně emotivní terapie)*

Jedná se většinou o nevědomé příkazy, nebo tabu, která si člověk nese v sobě již od dětství. Často si ani neuvědomuje, že při každodenním rozhodování mají na něj tyto myšlenkové vzorce vliv.

Může se také jednat o zjednodušení, či ukvapená zobecnění, která jste bez rozmyslu učinili, a která se stanou trvalými příkazy určujícími a zároveň svazujícími vaše chování. Díky těmto vzorcům se vaše chování stává nepružným, nevýkonným, brzdícím. Je to jedna z cest vedoucí ke konfliktům a stresům.

Podívejte se, zda by se některý z uvedených výroků na vás nehodil, zda někdy nepřemýšlíte podobně:

1. **Je pro mě důležité, aby mě prakticky každý člověk z mého okolí miloval nebo uznával.**
2. **Za plnohodnotného člověk se smím považovat jen tehdy, jsem-li v každém ohledu způsobilý, pilný a výkonný.**
3. **Někteří lidí jsou špatní a zlí. Za jejich špatnost je nutné je přísně kárat a trestat.**
4. **Je to katastrofa, jestliže věci nejsou tak, jak bych je chtěl/a mít.**
5. **Lidské utrpení má vnější příčiny, proto mohu své starosti a problémy ovlivňovat jen málo.**
6. **Musím být neustále ve střehu a dělat si starosti, protože kdykoliv se může objevit nebezpečí.**
7. **Je pro mě jednodušší se obtížím vyhnout než jim čelit.**
8. **Měl/a bych se spoléhat na ostatní, a proto potřebuji někoho silnějšího, o koho bych se mohl/a opřít.**
9. **Moje minulost má rozhodující vliv na mé současné chování. To co již dříve ovlivnilo můj život, jej bude ovlivňovat i nadále.**
10. **Musím se starat o ostatní, musím si tedy dělat starosti, když ostatní mají problémy a potíže.**
11. **Pro každý problém existuje jedno správné, dokonalé řešení. Bude katastrofa, když ho nenajdu.**

Zkuste si vybrat jedno, nebo dvě z uvedených tvrzení, která by pro vás mohla být alespoň trochu charakteristická a pokuste se je přeformulovat do méně kategoričtějšího významu, tedy například: **„Nemusím vždy ...“, „Není vždy nutné, aby ...“**

**Jestliže Vám tento postup bude dělat obtíže a při tom cítíte, že některé z uvedených tvrzení je pro vás platným příkazem, možná byste se mohl/a poradit s odborníkem, nejlépe psychologem o tom, zda sám sebe zbytečně nesvazujete, neomezujete - za tento stav možná platíte zvýšeným výdejem energie, která vám jinde chybí.**

**Není jednoduché u sebe odhalit uvedené myšlenkové vzorce. Některé jsou pevnou součástí osobnosti a jejich zpochybnění by vás mohlo znejistit co do samého smyslu vašeho života. Jiné myšlenkové vzorce, pokud se jich dokážete zbavit, vám přinesou znatelnou úlevu.**

Chcete-li se dostat opravdu ke kořenům syndromu vyhoření, je vhodné se zamyslet i nad smyslem svého života. Nepůjde zde o intimní zpověď z nejtajnějších koutů duše, ale jen o **úvahu o smyslu práce v životě** **...**

**MOTIVACE K PRÁCI A SMYSL ŽIVOTA**

**JAKO MOŽNÉ ZDROJE SYNDROMU VYHOŘENÍ**

Zakladatel logoterapie Viktor Frankl považuje hledání smyslu života za základní lidskou motivaci. **Smysl práce je jedním ze základních kamenů smyslu života.**

Motivací k práci může být pro někoho mzda, sociální postavení, uznání, získání věcí, které jsou symboly postavení. Práce může sloužit jen jako prostředek k dosažení životního stylu. Člověk může být až otrokem dosaženého životního standartu. Pro jiného je práce opravdu smyslem života a zdrojem motivace k další práci.

V následujícím seznamu otázek si můžete zhodnotit význam vaší práce pro naplnění smyslu života, a tedy pro uspokojení z práce i ze života:

1. **Jaký postoj máte k práci jako takové? Znamená pro vás práce - jakákoliv- v první řadě „nutné zlo“ k zajištění existence?**
2. **Jste si vědomi toho, zda a jaký má vaše práce smysl v celospolečenském kontextu?**
3. **Nacházíte se v pracovní slepé uličce? Existují ve vašem současném povolání ještě nějaké šance na povýšení nebo změnu?**
4. **Co vás ve vaší práci nejvíc zlobí?**
5. **Jste ve své práci přetěžování nebo nedoceněni?**
6. **Jste svým povoláním zklamáni? Očekávali jste od své práce něco lepšího nebo jiného?**
7. **Dusíte se ve stále stejných pracovních postupech, které nepřipouštějí žádné změny?**
8. **Máte problémy s jedním nebo více kolegy?**
9. **Máte potíže se svým nadřízeným?**
10. **Máte nesprávně povolání? Práci, která se nehodí k vám, ani k vašim schopnostem?**

**Kam patříte vy z hlediska motivace k práci? Napadlo Vás někdy uvažovat o tom, co pro Vás práce znamená?** Odpovědi na otázky vám pomohou se orientovat ve smyslu vaší práce. Kořeny syndromu vyhoření mohou ležet již ve výběru vašeho povolání a v cílech, které chcete dosáhnout. **Je důležitou otázkou, kdy je lépe změnit zaměstnavatele, nebo dokonce své povolání a kdy stojí za to stojí se snažit o změnu ve stávajícím pracovním zařazení.**

**Podstatné je: když pro vás práce ztrácí smysl, musíte na její provádění vynaložit daleko více energie při daleko menším uspokojení z vykonané práce.**

Možná nyní říkáte, že příčiny neúspěchu a nespokojenosti nemusí ležet jen ve vás, mohou za to i vnější vlivy, jako je např. politické, ekonomické a společenské klima a hlavně poměry na vašem pracovišti. V této souvislosti je dobré se zajímat o pracovní podmínky, jako osvětlení, mikroklima a uspořádání pracoviště, dále sledovat styl práce vašich nadřízených, do jaké míry vyjadřují svým zaměstnancům podporu a důvěru nebo zda zaujímají pouze roli správce a kontrolora. Všechny uvedené vlivy opravdu mohou působit jako vnější, vámi obvykle těžko ovlivnitelné zdroje zátěže.

**Vše co zvnějšku ovlivňuje vaši pracovní pohodu může hrát výraznou roli v rozvoji syndromu vyhoření, ale cílem tohoto sešitu je pomoci vám hledat zdroje a příčiny nespokojenosti vedoucí k chronické únavě, anebo až k vyhoření, především v sobě.**

Jestliže se již lépe orientujete v příčinách, které mohu narušovat vaši radost z práce a vyloučili jste vlivy vnějších faktorů, můžete se nyní věnovat **mechanismům, kterými se lidé s konflikty a problémy vypořádávají ...**

**POSTOJE K ZÁTĚŽOVÝM SITUACÍM**

(upraveno dle Pöldingera)

**Postoje i chování člověka vedoucí k chronickému vyčerpání, až k vyhoření, se dají do jisté míry korigovat. Nejprve byste měli znát své osobní vzorce chování, které v zátěži nejčastěji uplatňujete.** Svoji reakci na zátěž a stres si nevybíráte, ale obvykle se chováte v souladu se svým temperamentem a charakterem a také podle toho, jak jste již od dětství naučeni se chovat. Způsoby vašeho chování jsou často neuvědomělé.

Typy chování, kterými se snažíte bojovat proti nepřiměřené zátěži, se dají rozdělit do následujících kategorií:

**Direktivně aktivní chování:**

1. **náročné na zvládání emocí;**
2. **vhodné spíše pro šéfa, či samostatně pracujícího;**
3. **pozitivní z hlediska profese i vlastní osobnosti;**

**Projevy:** Snaha ohraničit se vůči nepříjemným podnětům, nepouštět si všechny problémy

„*k tělu*“, získat od nich odstup. Učit se regulovat své emoce, vyhýbat se hněvu, zlepšovat své postoje ke smířlivosti, „*malé věci řešit rukou mávnutím*“.

**Nedirektivně aktivní chování:**

1. **náročné na schopnosti vyjít s druhými lidmi;**
2. **vhodné spíše pro kolektiv spoluzaměstnanců;**
3. **pozitivní z hlediska profese i osobnosti;**

**Projevy:** Snaha o vypovídání se, získání opory u druhých, snaha o zapojení kolegů a dalších lidí do problémů. Navazování přátelství mimo profesi, aktivní odpočinek mimo zaměstnání, aktivní zájmy korigující jednostrannou pracovní zátěž.

**Direktivně pasivní chování:**

1. **pohodlné přežívání (často používané chování v minulém režimu);**
2. **negativní z hlediska profese;**
3. **z hlediska osobního života jedince může být neutrální;**

**Projevy:** Ignorování zátěže, tendence rozvíjet v sobě lhostejnost ke všemu, co se stane, docházka do zaměstnání pouze dle rozpisu, přenesení zodpovědnosti na jiné osoby, či instituce. Čekání na dovolenou a na penzi, „vypínání se“ během pracovní doby - únik do snění (až spánku), tlachání s kolegy či po telefonu o ničem.

**Nedirektivně pasivní chování:**

1. **uhýbání před životem, směřující k deklasování sebe sama;**
2. **negativní z hlediska profese i jednotlivce;**

**Projevy:** Pasivní vystavování se událostem, s prožitkem bezmocného člověka, který nemůže nic ve svém životě změnit Únik do nemoci, resp. setrvávání v ní, rentové tendence, pití alkoholu, či zneužívání drog. Pasivní trávení volného času - sledování TV bez výběru.

**Možná, že jste v uvedených popisech poznali některého ze svých kolegů, to se daří vždy lépe, než posuzování sebe sama. Rozhodně ale platí, že obě „direktivní“ formy chování a ještě lépe jejich kombinace, mohou být účinnou obranou proti vyhoření.**

Bránit se burn-outu můžete také, místo zdůrazňování negativ, **hledáním předností vašeho povolání ...**

**Přednosti Vašeho povolání**

Hledání pozitivních stránek jakékoliv lidské činnosti ještě nemusí být lakování reality na růžovo. Svět není ani černý ani bílý, ale „strakatý“.

Zkuste si sestavit seznam pozitivních prvků vaší profese, nabízíme vám témata, kterými můžete začít:

1. **Co se vám nejvíce líbí na vaší práci.**
2. **Byl by váš život bez této práce skutečně uspokojivý?**
3. **Existuje jeden nebo více kolegů, kteří jsou vám obzvlášť sympatičtí a které byste neradi postrádali?**
4. **Byl by váš všední den bez pracovních sociálních kontaktů skutečně zajímavý a uspokojující potřebu komunikace?**
5. **Je mezi vašimi kolegy, nadřízenými někdo, koho osobně obdivujete a koho byste si zvolili za přítele, vzor?**
6. **Dokážete se vzpomenout na dobu, kdy jste si vybrali svou nynější práci? Co vás na povolání fascinovalo?**
7. **Existují možnosti, jak byste v současné situaci mohli lépe využít svého nadání a schopností?**
8. **Znáte někoho, kdo je ve stejném povolání daleko úspěšnější a spokojenější než vy?**
9. **Sestavte si pozitivní seznam činností, které jsou vám obzvlášť blízké. Co byste dělali nejraději?**
10. **Co by se muselo stát, aby vaše dnešní práce zcela odpovídala vašim přáním?**

Sestavení seznamu pozitiv vašeho zaměstnání nemusí být jen těšínským jablíčkem. Fungující činnosti i mezilidské vztahy vnímáme jako samozřejmost, dokud o ně nepřijdeme.

Zaměření sebe na příjemnější stránky vašeho povolání, může pomoci získat reálnější postoj i k těm méně příjemným. Pomůže k tomu i rozhovor s kolegy, ale ještě lépe návštěva podobného pracoviště.

Nezřídka poznání, že v zařízení podobném vašemu se potýkají s podobnými problémy, jinak řečeno, že určité povolání s sebou vždy nese určité konkrétní problémy, pomůže rychle a rázem změnit pohled na svoji profesi, viděnou před tím jen černými brýlemi.

Navíc dnes již není tak těžké se seznámit s obdobnou profesí a jejími problémy v rámci celé Evropy. Naše setkání se zahraničními experty či pracovišti zaměřenými na sociální služby v posledních letech, bylo poznamenáno většinou naším i jejich údivem, že naše problémy i jejich řešení jsou přes několik desítek let přerušení kontaktů, v zásadě stejné.

Na druhé straně se může stát, že sestavení a promyšlení seznamu předností vašeho povolání vás dovede k myšlence, že je nejvyšší čas změnit zaměstnavatele - i tento výsledek může být z hlediska prevence chronického vyčerpání chápán jako pozitivní.

Pokud se ale rozhodnete se stresem bojovat, nabízíme vám několik cest **jak se vyhnout syndromu vyhoření ...**

**Jak se vyhnout syndromu vyhoření?**

1. **Snižte příliš vysoké nároky.** Kdo na sebe i druhé klade neustále příliš vysoké nároky, vystavuje se nebezpečí stresu. Přijměte skutečnost, že člověk je nedokonalý a chybující.
2. **Nepropadejte syndromu pomocníka.** Vyhněte se nadměrné citlivosti k potřebám druhých lidí. Pohybujte se v rozmezí mezi soucítěním a emocionálním odstupem. Nesnažte se být zodpovědní za všechny a za všechno. Čím více budete ostatním pomáhat, tím více budou bezmocní.
3. **Naučte se říkat NE.** Nenechávejte se přetěžovat. Řekněte ne, pokud budete cítit, že je toho na vás nakládáno příliš. Myslete někdy také na sebe.
4. **Stanovte si priority**. Nemusíte být všude a vždy. Nevyplýtvejte svou energii na nesčetné aktivity. Soustřeďte se na činnosti, které si vyberte jako podstatné.
5. **Dobrý plán ušetří polovinu času.** Zacházejte rozumně se svým časem. Rozdělte si rovnoměrně práci. Větší úkoly si rozdělte na dílčí etapy, které budete schopni zvládnout. Snažte se vyhnout odkládání práce.
6. **Dělejte přestávky.** Uvědomte si, že vaše zásoba energie je omezená. Nežeňte se z jedné činnosti do druhé.
7. **Vyjadřujte otevřeně své pocity.** Pokud se vás cokoliv dotkne, dejte to najevo. Udělejte to tak, abyste sami necitlivě nezasáhli druhého.
8. **Hledejte emocionální podporu.** Sdělená bolest, poloviční bolest. Najděte si „vrbu“, důvěrníka, kterému můžete otevřeně vylíčit svoje problémy.
9. **Hledejte věcnou podporou.** Všechny problémy nemůžete vyřešit sami. Není nutné lámat si se vším hlavu sám. Pohovořte si s kolegyněmi a kolegy, požádejte je o radu a o návrhy na řešení.
10. **Vyvarujte se negativního myšlení.** Jakmile zabřednete do hloubání a sebelítosti, řekněte si „stop“. Položte si otázku: „Co je na mně dobrého?“ Radujte se z toho, co umíte a dokážete. Užívejte také pozitivních stránek života. Vychutnávejte všechno, co podle vás má v životě nějakou hodnotu.
11. **Předcházejte komunikačním problémům.** Práci si dobře připravte, sdělte spolupracovníkům i klientům hned na začátku svá očekávání a cíle. Vyhýbejte se ukvapeným rozhodnutím, planým slibům, i výhrůžkám.
12. **V kritických okamžicích zachovejte rozvahu.** V konfliktní situaci se nenechávejte svést prvním negativním pocitem k impulsivnímu jednání. Uvědomte si váš manévrovací prostor a přiměřené způsoby řešení konfliktu. Konfliktní situaci můžete vyřešit paradoxní reakcí, nebo humorem.
13. **Následná konstruktivní analýza.** Projděte si zpětně kritické situace. Analyzujte svoje chování, navrhněte alternativy řešení. Zapojte do rozboru kolegyně a kolegy.
14. **Doplňujte energii.** Vaše práce není pupek světa. Vyrovnávejte pracovní zátěž potřebnou mírou odpočinku.. Věnujte se činnostem a vztahům, při kterých se cítíte dobře a které vás naplňují. Osvojte si relaxační techniky.
15. **Vyhledávejte věcné výzvy.** Buďte otevření novým zkušenostem, dále se učte a vzdělávejte. Rozšiřování obzoru a repertoáru komunikačních technik zlepšuje schopnost zvládat stres.
16. **Využívejte nabídek pomoci.** Jestliže máte pocit že v kritických situacích nereagujete dobře, měli byste se snažit změnit své chování. Přihlaste se do vhodného výcviku, zorganizujte mezi kolegyněmi a kolegy diskusní skupiny, požadujte na nadřízených supervizi vaší práce.
17. **Zajímejte se o své zdraví.** Berte vážně varovné signály vašeho těla. Zmírněte pracovní nasazení, dopřávejte si dostatek spánku, zdravě se stravujte, sportujte, udělejte si radost.

**SOUHRN**

Burn-out syndrom, nebo-li syndrom vyhoření je možno chápat ve více rovinách. Můžeme jej hodnotit jako:

1. **Syndrom vyhoření -** z hlediska našeho dosavadního popisu jako postupný proces, který je možno včas přerušit, jinak může vést až k nevratným zásahům do našeho života.
2. **Duševní poruchu -** konečný výsledek procesu vyhoření z hlediska psychiatra. Výsledek který již vyžaduje léčbu jako jakékoliv jiné závažné onemocnění.
3. **Opakující se proces v životě jednotlivce s pravidelnými fázemi** viděnými z hlediska jednotlivce - čtenáře tohoto materiálu, snažícího se o rovnováhu ve svém životě. V různých fázích života nás mohou příznaky chronického vyčerpání přepadnout s různou intenzitou. S přibývajícím věkem mohou být stavy vyhoření závažnější.
4. **Burn-out faktory,** tj. všechny vnější podněty a 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.)
5. **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.

**Na předcházejících stránkách jsme vám nabídli několik úhlů pohledu na vznik a charakteristiku syndromu vyhoření.**

**Nabídli jsme vám i možné cesty vedoucí k vyhnutí se stresu. Uvědomujeme si, že je lehké dobré rady dát, ale daleko těžší se podle nich řídit.**

V této souvislosti bychom chtěli upozornit, že k pravidelné korekci profesionálního chování slouží velmi dobře proces zvaný **supervize -** slovo, které u nás má poměrně mocenský kontext.

Supervizi můžeme definovat jako: **Systematickou pomoc (individuální či skupinovou) při řešení profesionálních problémů v neohrožující atmosféře, která dovolí pochopit osobní, zejména emoční podíl člověka na jeho profesním problému.**

Supervize slouží jako mohutný nástroj pravidelného očištění od zbytků myšlenek i emocí, které v hlavě uvíznou, slouží také dalšímu osobnímu i profesionálnímu rozvoji. **Odborně prováděná pravidelná supervize je jedním z nejlepších preventivních opatření proti syndromu vyhoření.**

Je možno uvažovat o supervizi jako o nástroji řešení problémů většího počtu zaměstnanců či celé organizace - hovoříme potom o supervizi organizace.

**Podrobnější informace o supervizi by vydaly na samostatnou knihu, budete-li mít zájem, rádi vám je zprostředkujeme.**

**ZÁVĚR**

Pokud jste dospěli až na tuto stránku, pravděpodobně se již lépe orientujete v myšlenkách i pocitech, které ve vás vyvolává vaše povolání.

Možná cítíte, že ve své profesi **jste dostatečně pánem svých schopností a času**, že výše uvedená témata a otázky jste již na vlastní kůži zakusil/a a dokázal/a se z nich sám/a poučit. V tomto případě vás poprosíme o spolupráci. Pokud vedle sebe uvidíte člověka, na kterém je patrný rozvoj syndromu vyhoření, zkuste v sobě najít dost osobní odvahy, odložte pocit trapnosti a nabídněte kolegovi či kolegyni pomocnou ruku a to raději dříve, než později, v rozvinutějších stadiích burn-outu jsou lidé hůře oslovitelní. Nabídněte ale nenuťte, nepřesvědčujte.

Možná naopak tušíte, že ve své profesi **nejste dostatečně pánem svých schopností a času**, v některých popisech zde jste se, možná ke svému údivu, nalezl/a. Takové uvědomění si problému je počátek cesty k nápravě. Někomu postačí zde uvedené postupy, jak se burn-out syndromu vyhnout. Může se stát, že se situace bude dále zhoršovat, potom neváhejte vyhledat odbornou pomoc.

*HESTIA organizuje výcvikové i supervizní programy vedoucí k lepšímu poznání své profesionální role a k prevenci stresu a rozvoji syndromu burn-out, a to jak u profesionálů tak u dobrovolníků v pomáhajících profesích.*

*Kromě nás se tomuto tématu věnuje i řada dalších odborníků a organizací ve sféře zdravotnictví, školství i sociálních služeb.*

Zcela na závěr si dovolíme parafrázovat kolegu - psychologa ZbyňkaVybírala:

**Důvěřujte sami sobě, zůstaňte sami sebou - nechceme vám pomoci vytvořit si nový iracionální vzorec, který by mohl znít třeba takto:**

***„Jedině dobrý psycholog (psychiatr, poradce, učitel, supervizor)***

***mi může pomoci v mém trápení…“***