

Alfa Human Service

[www.alfabet.cz](http://www.alfabet.cz)

# Co je syndrom vyhoření

(Burn-out syndrom)

studijní podklady pro pečující osoby



Evropská unie  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost



# Definice

Syndrom vyhoření je stav extrémního vyčerpání, vnitřní distance, silného poklesu výkonnosti a různých psychosomatických obtíží

# Příčiny vzniku

- Dlouhodobé působení stresujících podnětů
- Nandáme si na záda více, než jsme schopni unést
- Konflikty rolí - matka, manželka, dcera, pečující osoba, zaměstnanec, kamarádka
- Přílišná očekávání, přílišná odpovědnost, zahlcenost,
- Nedostatek autonomie, nedostatek vlastního času na svůj život atd.

# Fáze vývoje syndromu vyhoření

- Nadšení – ideály, angažovanost
- Stagnace – realizace se nedaří
- Frustrace – negativní vnímání
- Apatie – nepřátelství ve vztahu k okolí
- Syndrom vyhoření – ztráta smyslu života, soužití, péče, práce, vztahu, odosobnění

# Příznaky syndromu vyhoření

- Psychické – angažovanost se střídá s dlouhými obdobími vyčerpanosti, neschopnost vypnout
- Tělesné – málo sil, náchylnost k infekcím, únava, neschopnost fyzického odpočinku
- Sociální - uzavírá se do sebe, výkyvy nálad,

# Psychické příznaky

- Kognitivní rovina (rozumová, poznávací)
  - Ztráta nadšení, lhostejnost k práci, ztráta zodpovědnosti, negativní postoj k sobě, únik do fantazie, potíže se soustředěním, zapomínání
- Emocionální rovina
  - Sklíčenost, pocity bezmoci, popudlivost, agresivita, nespokojenost, pocit nedostatku uznání

# Tělesné příznaky

- Poruchy spánku, chuti k jídlu, náchylnost k nemocím, vegetativní obtíže
- Rychlá unavitelnost, vyčerpání, svalové napětí, vysoký krevní tlak



# Sociální vztahy

- Ubývá angažovanosti, snaha pomáhat problémovým klientům se snižuje
- Omezení kontaktu s kolegy
- Omezení kontaktů s klienty a jejich příbuznými
- Přibývání konfliktů v soukromí
- Nedostatečná příprava k výkonu práce



# Rizikové skupiny

- Osoby pečující dlouhodobě o své blízké
- Pomáhající profese
- Lidé pracující s člověkem v nouzi či krizi
- Lidé, kteří se horlivě zapojili do své profese s idealismem
  - učitelé, zdravotní sestry, ošetřovatelé, sociální pracovníci, lékaři, právníci, policisté, terapeuti atd...

# Prevence syndromu vyhoření

- Snížit příliš vysoké nároky na sebe i jiné
- Nepochadat syndromu pomocníka, i v péči o blízké máme nárok na svůj život, koníčky, práci, odpočinek
- Naučit se říkat NE
- Vytvořit si energetické zásoby
- Zacházet rozumně s časem
- Vyjadřovat své pocity
- Hledat emocionální podporu
- Hledat věcnou podporu

# Vědomá práce se zásobami vlastních sil

- Vyvarovat se negativního myšlení
- Osvojit si prvky efektivní komunikace a předcházet komunikačním problémům
- Zachovávat rozvahu i v kritických okamžicích – nerozhodovat se pod tlakem
- Doplnovat energii
- Využívat nabídek pomoci
- Zajímat se o své zdraví

# Jak doplňujete energii vy?

- 1. zamyslete se nad svým denním režimem.
- 2. co děláte jen a pouze pro sebe?
- 3. Jaké máte koníčky?
- 4. Co vám přináší každý den radost?

# Literatura

- A. Kallwas: Syndrom vyhoření v práci a osobním životě, Portál, 2007
- R.. Honzák: Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření, Vyšehrad, 2018