

Alfa Human Service

www.alfabet.cz

Syndrom vyhoření II.

Burn-out syndrom



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



Syndrom vyhoření se projevuje ve třech oblastech

- Oblast pracovní/péče o blízkého
- Oblast soukromá
- Oblast duševní

Oblast péče o blízkého/pracovní

- Udělám, ale víc ode mne neočekávejte
- Hlavně žádné novoty/stereotyp
- Pečovat musím/Něčím se živit musím/nikdo to za mne neudělá
- Úbytek výkonnosti/už nemůžu, ale nikdo to za mne neudělá

Oblast soukromého života

- Vztah s partnerem,
- Vztah k dítěti/ s tím o koho pečují – dlouhodobé problémy – zdravotní stav, specifické potřeby, zdravý sourozenci, jiné rodinní příslušníci
- Vztah rodičů a prarodičů - problémy ve vztahu, manipulace, využívání, nezáměr
- Kvalita přátelských vztahů, úbytek., stažení, izolace

Oblast duševního života

- Narušení pocitu vlastní hodnoty
- Pocit uvíznutí v pasti
- Perfekcionismus a výkonnost
- Změna jako šance
- Život má smysl – potřebuji ho najít

Potřeby podle PBSP

- Potřeba místa
- Potřeba ochrany
- Potřeba péče a výživy
- Potřeba podpory
- Potřeba limitu – hranic
- Potřeba spirituality

Potřeba místa

Každý člověk očekává, že ve světě najde své místo – že bude mít dost prostoru v mateřském lůně, po narození v náručí rodičů, dětské postýlce, ve svém pokoji, mezi blízkými....že jimi bude radostně vítán v celé své individualitě takový, jaký je. S touto potřebou úzce souvisí v pozdějším dospělém životě schopnost cítit se doma, přesvědčení, že jsem na tomto světě správně.

Potřeba ochrany

Nejprve nás před škodlivými vlivy ochrání mateřská děloha, po narození rodičovská náruč. Získá-li člověk včas zkušenost, že je chráněn, pro jeho další život to znamená pocit bezpečí a schopnost žít aktivně, bez přehnaného pocitu ohrožení.

Potřeba péče a výživy

Míní se tím nejen jídlo a něžnost v doslovné podobě, ale i dostatek podnětů, kontaktů a vztahů. V pozdějším věku se k této potřebě řadí i informace, vzdělání, zájmy. Kdo je v tomto smyslu „dobře živen“ má pocit plnosti, naplnění, nasycení...

Netrpí přehnanými pocity prázdnoty.

Potřeba podpory

Člověk očekává, že bude podporován – zcela konkrétně i symbolicky. Podpora znamená mít se o koho opřít, či být nějakou dobu nesen. Kdo je podporován, necítí se být na věci sám. Znamená to být také povzbuzován. Žít s pocitem podpory znamená něco jako „žít s větrem v zádech“. Lidé, kteří mají v dětství podporu si ji dokáží v dospělém věku zajistit. Mají energii a necítí se slabí, bezmocně vydání na pospas okolnostem.

Potřeba limitu

Člověk instinktivně touží být „limitován“. Být limitován znamená něco v tom smyslu jako být definován, to je vědět, kdo jsem a kdo nejsem, odkud kam sahá můj vliv a kde začíná vliv druhých. Mít dobře zažitý limit znamená trochu paradoxně být schopen jít do věcí naplno, moci se do nich opřít beze strachu, že tím způsobím nějakou újmu sobě i druhým. Dobrý zážitek limitu mi mohou poskytnout rodiče, kteří mne zvládnou. Rodiče, kteří mají upřímnou radost z dětské živosti, rozpustilosti, z dětského zkoušení síly a experimentů, zároveň jsou ale v jednání pevní a nepovolují.

Potřeba spirituality

- Věřím v něco co mě přesahuje, kdo jsem, odkud pocházím, kam kráčím, co mě přesahuje
- Duchovní princip (ne počet modliteb či konkrétní víra, církve atd.)
- Etika, pravidla, řád, předvídatelnost x pouštím z ruky, „děj se vůle Boží“ atd...(mezi nebem a zemí nejsou njen parašutisté
- Jaké mám zdroje, zážitky,



Motto:

„Zapálíme-li svíčku z obou stran,
dostaneme více světla, svíčka ale mnohem
dříve vyhoří...“

Literatura

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