



SYNDROM VYHOŘENÍ

Anna Neumannová

OBSAH

1. Charakteristika syndromu vyhoření
2. Příznaky syndromu vyhoření
 - a. Fyzické příznaky
 - b. Psychické příznaky
 - c. Mezilidské vztahy
3. Fáze syndromu vyhoření
4. Kdo je ohrožen?
5. Syndrom vyhoření u fyzioterapeutů
6. Prevence

CHARAKTERISTIKA

- Důsledek chronického stresu vycházejícího z pracovní činnosti, který může být doprovázen další zátěží z osobního života či okolí.
- Vede k naprostému vyčerpání a ztrátě ideálů, motivace i vůle k práci.
- Závěrečné stadium pozvolného, dlouhotrvajícího procesu – důsledek špatně zvolených copingových mechanismů
- Syndrom vyhasnutí, vyprahlosti, burnout syndrome
- Profesní očekávání x realita





PŘÍZNAKY

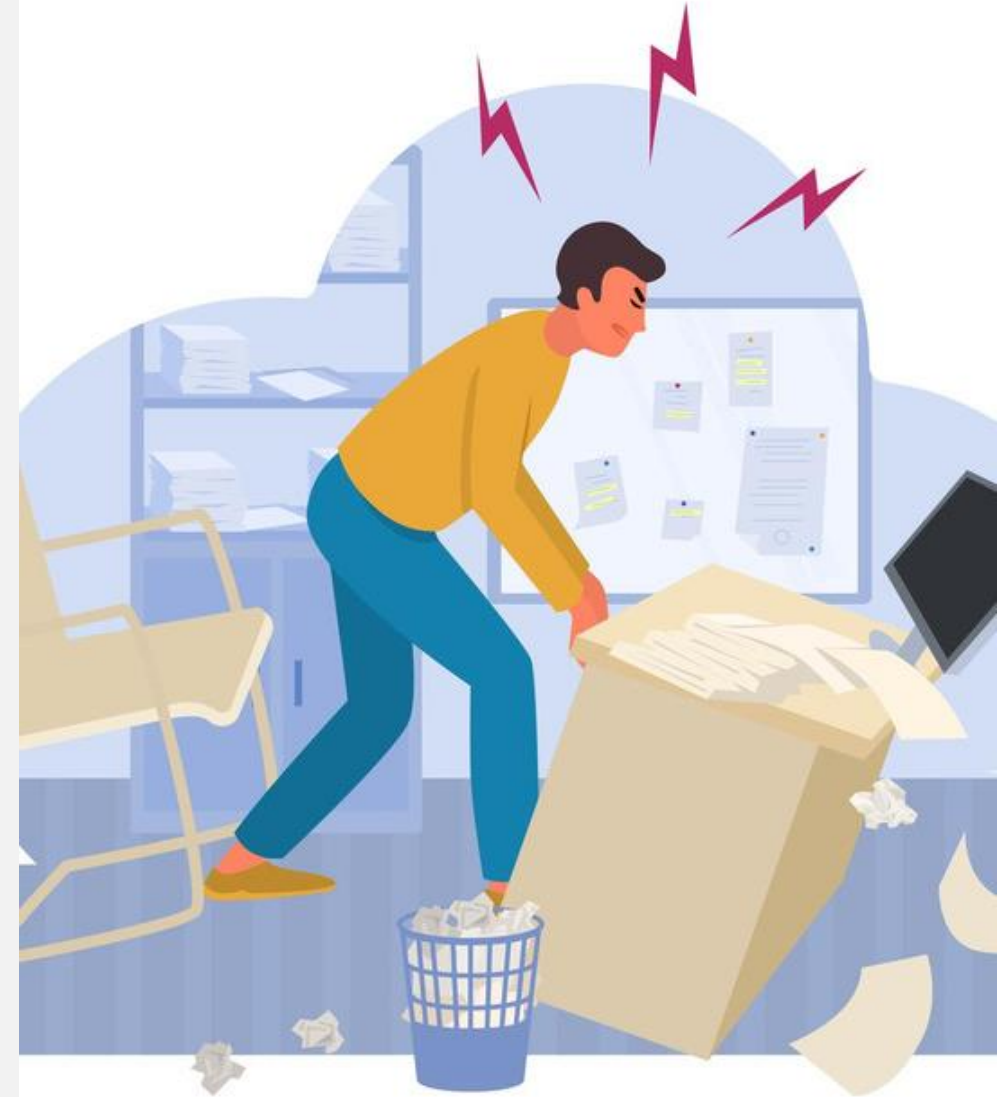
- Projevuje se jak v psychice člověka a jeho vztazích s lidmi, tak prostřednictvím tělesných projevů.
 - A) fyzické příznaky
 - B) psychické příznaky
 - C) mezilidské vztahy
- Nenastane náhle
- Těžké rozpoznání (syndrom vyhoření x únava x stres)

A) FYZICKÉ PŘÍZNAKY

- Silná únava + vyčerpanost
- Svalové napětí
- Nespavost
- Nechutenství
- Náchylnost k nemocem
- Vysoký krevní tlak
- Závratě
- Mdloby
- Migrény
- Bolest břicha až zažívací potíže
- Dýchací obtíže
- Potíže v oblasti srdeční činnosti

B) PSYCHICKÉ PŘÍZNAKY

- Zapomínání / zhoršená koncentrace a pozornost
- Úzkost
- Agresivita, pocity hněvu
- Pesimismus, negativní postoj k práci, životu i sobě
- Ztráta radosti, nadšení
- Ztráta schopnosti pracovního nasazení a zodpovědnosti
- Pocit nedostatku uznání
- Lhostejnost a nechuť k práci
- Pocit bezmoci
- Možný únik do fantazie





C) MEZILIDSKÉ VZTAHY

- Úbytek angažovanosti a snahy pomáhat klientům
- Lhostejný přístup ke klientům
- Omezení kontaktů s klienty, kolegy
- Konflikty v soukromém životě
- Dlouhodobě nízká výkonnost + nedostatečná příprava k výkonu práce

FÁZE SYNDROMU VYHOŘENÍ

- Dlouhotrvající proces
- Vývoj vyhoření podle Edelwiche a Brodskyho:

Nadšení – velké ideály a očekávání, práce člověka naplňuje, zanedbává volnočasové aktivity

Stagnace – nadšení opadá, zjištění, že ne všechny ideály jsou možné naplnit, volnočasové aktivity na utišení zklamání

Frustrace – začínají fyzické a emocionální potíže, narůstá pocit zklamání, otázka smyslu práce – opakované překážky

Apatie – po dlouhodobější frustraci, pocit beznaděje a bezmoci, práce pouze jako zdroj příjmu – člověk dělá s odporem jen to, co musí

Vyhoření – období psychického i fyzického vyčerpání, depersonalizace, ztráta smyslu práce i vlastní existence

KDO JE OHROŽEN?

- Může postihnout kohokoliv!
- Z hlediska osobních předpokladů:
 - Přecitlivělost
 - Perfekcionismus
 - Přílišný naivní optimismus
 - Počáteční nadšení
- Z hlediska druhu práce:
 - Pomáhající profese
 - Práce je o komunikaci s jinými
- Obecně:
 - Vysoké nároky na výkon
 - Bez možnosti další úlevy
 - Závažné následky v případě omylu
 - Ti, kteří dlouhodobě vykonávají nemotivující práci, jež neodpovídá výši jejich kvalifikace
 - Velké ideály a očekávání
 - Teror příležitostí – neschopnost říkat *ne*

SYNDROM VYHOŘENÍ U FYZIOTERAPEUTŮ

- Projevuje se sníženým zájmem o pacienta
- Intenzivní fyzický i emocionální kontakt s pacienty – vyšší míra emočního vyčerpání ve srovnání s ostatními nelékařskými zdravotními pracovníky
- Často nadměrný soucit s pacientem
- Pacienti mohou mít agresivní až násilné chování.
- Depersonalizace
 - neschopnost dosažení zlepšení pacienta
 - obranný mechanismus – brání přílišnému emočnímu vztahu k pacientům
- Statistiky (zajímavosti):
 - Odpracováno méně než 15 let – větší stres (příliš vysoké očekávání od sebe sama)
 - Práce s mladými lidmi či dětmi – 3x více dětských fyzioterapeutů přiznává pocity emocionálního vyčerpání oproti jiným fyzioterapeutům
- Hraje roli: pohlaví, pohybová aktivita, bydliště, pracovní prostředí, rodinný život



SOUKROMÝ X VEŘEJNÝ SEKTOR

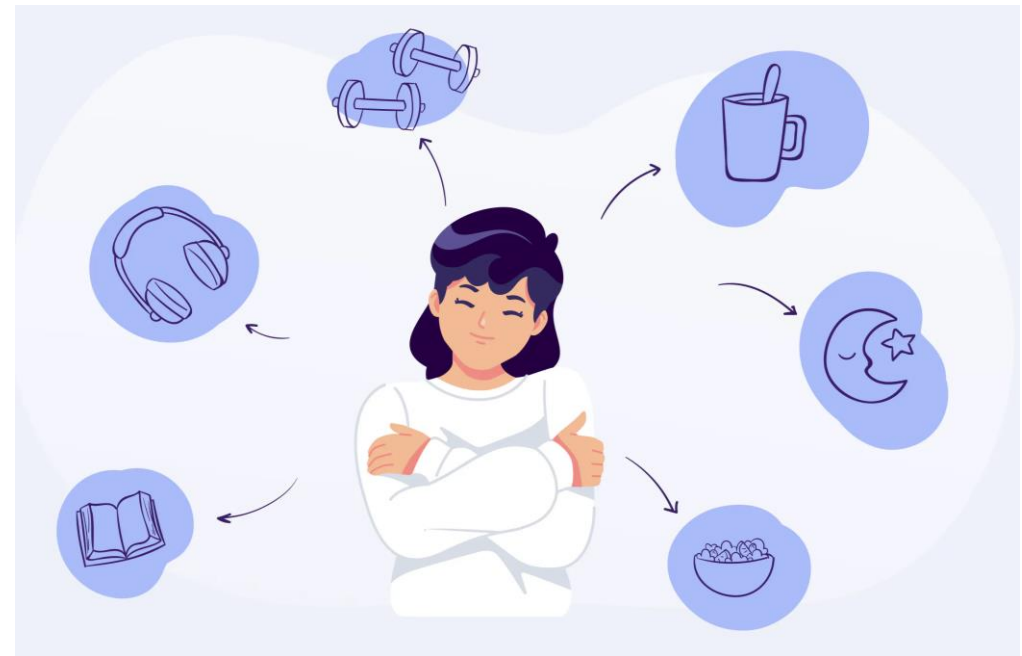
- Soukromý
 - samostatnější, lépe placení
 - nejistota, strach o pracovní místo (změny v ekonomice)
 - užší kontakt s pacienty
- Veřejný (nemocnice)
 - s pacienty se setkávají krátkodoběji a v akutních fázích
 - setkávají se se smrtí a těžce zdravotně postiženými lidmi – vyšší fyzická a psychická zátěž

STATISTIKY

- 6% - trpí syndromem vyhoření
 - 54% - různá míra syndromu vyhoření (většinou mírný stupeň)
 - 41% - emoční vyčerpání
 - 16% - depersonalizace
 - 23% - nízké osobní uspokojení
- Průzkum 2014, rehabilitační pracoviště na Moravě, ve Slezsku a v Praze, pracující studenti z FZV UP Olomouc (praxe alespoň rok)

PREVENCE

- Dodržovat zdravý životní styl
- Copingové strategie
- Kvalitní mezilidské vztahy – tzv. sociální podpůrná síť
- Říkat „ne“ v situacích, které člověka příliš zatěžují
- Dávat si realistické cíle a mít realistická očekávání
- Relaxovat fyzicky i psychicky
- <https://www.opatruj.se>



DĚKUJI ZA POZORNOST 😊

ZDROJE

- <https://zdravi.euro.cz/clanky/syndrom-vyhoreni-priznaky-prevence/>
- https://psychologie.cz/syndrom-vyhoreni/?gad_source=1&gclid=CjwKCAiAvdCrBhBREiwAX6-6UjCiYAMpNQiEN0jsTbByvI0YhZyLKhWKLpPdtVYIcH5z0V20FBpVihoCvckQAvD_BwE
- <https://www.syndrom-vyhoreni.psychoweb.cz/syndrom-vyhoreni-uvod/ohrozene-druhy>
- <https://www.opatruj.se>
- https://theses.cz/id/h00rgu/Marketa_Molisova_Syndrom_vyhoreni_u_fyzioterapeutu.pdf
- <https://dspace5.zcu.cz/bitstream/11025/44816/1/Zemanova%20Marketa%20-%20Bakalarska%20prace%20FYT.pdf>
- https://theses.cz/id/tvars5/DP_Monika_Markova_-_Syndrom_vyhoreni_ve_zdravotnictvi.pdf