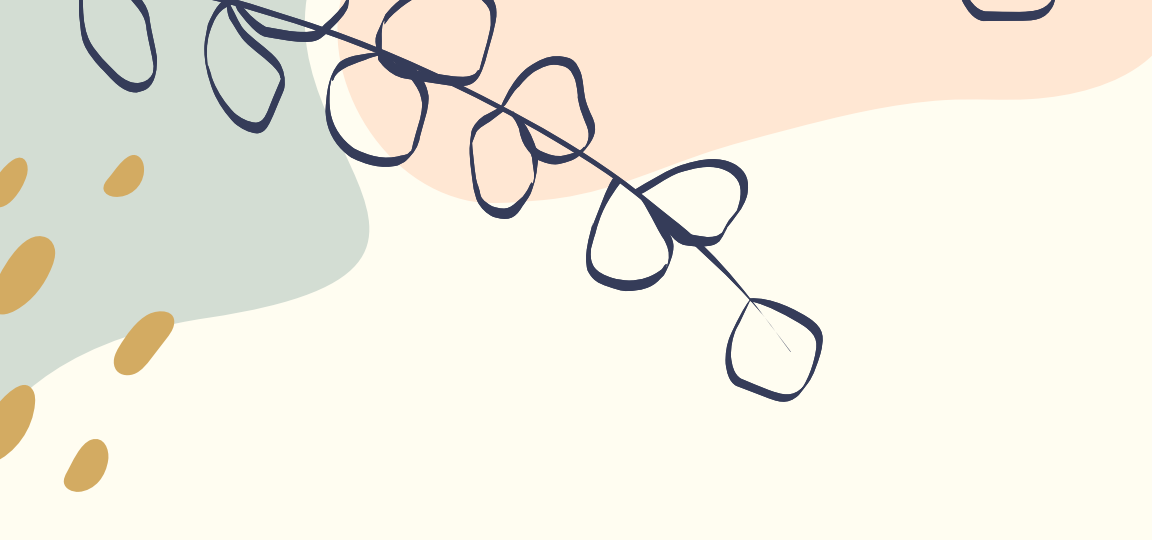




STRES, SYNDROM VYHOŘENÍ A RESILIENCE

Veronika Ročínová
1. LF UK, FHS UK



O čem to dnes bude

Něco málo o stresu, a jak ho zvládat

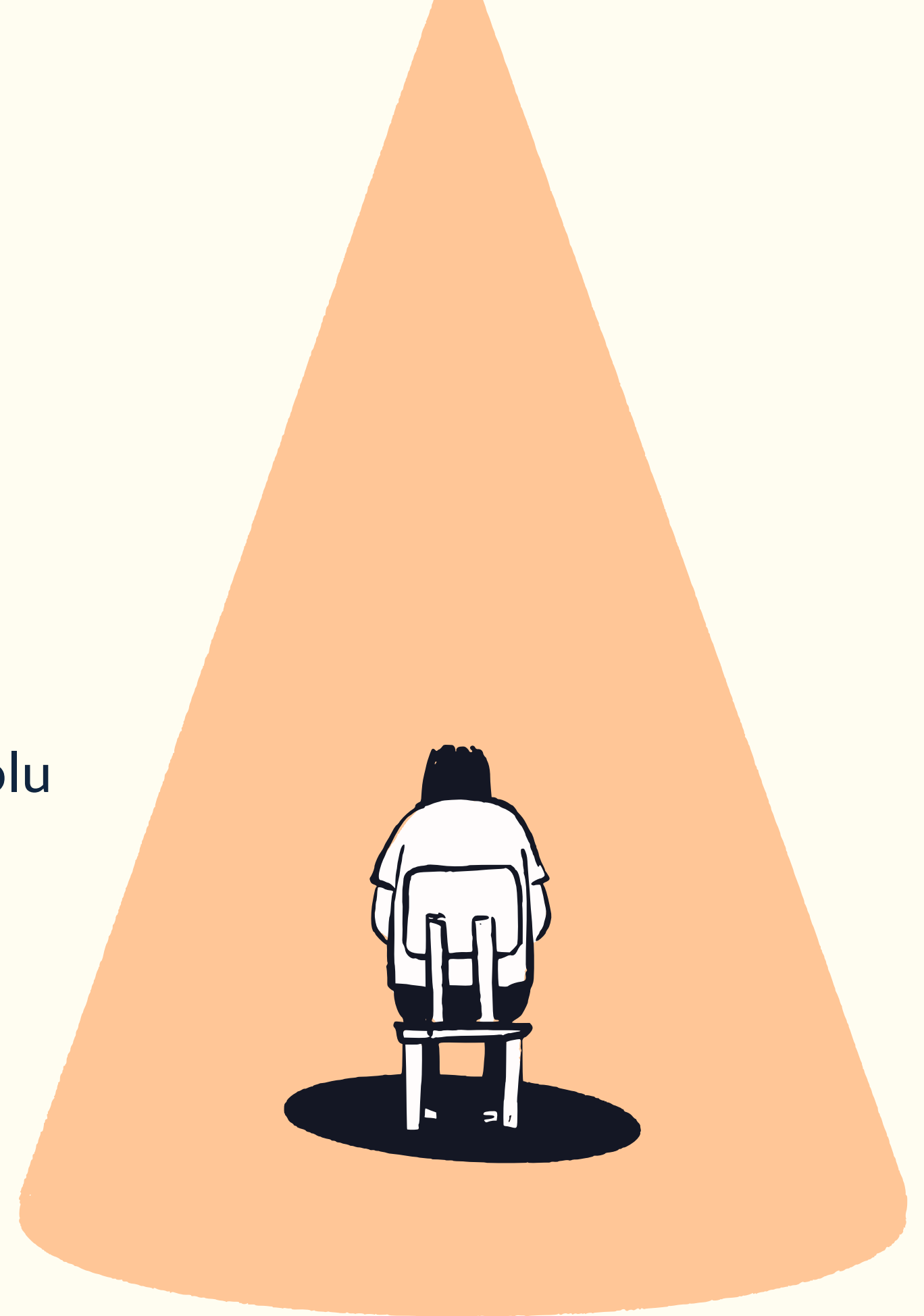
Příčiny, symptomy, prevence SV

Co je syndrom vyhoření

Co je resilience

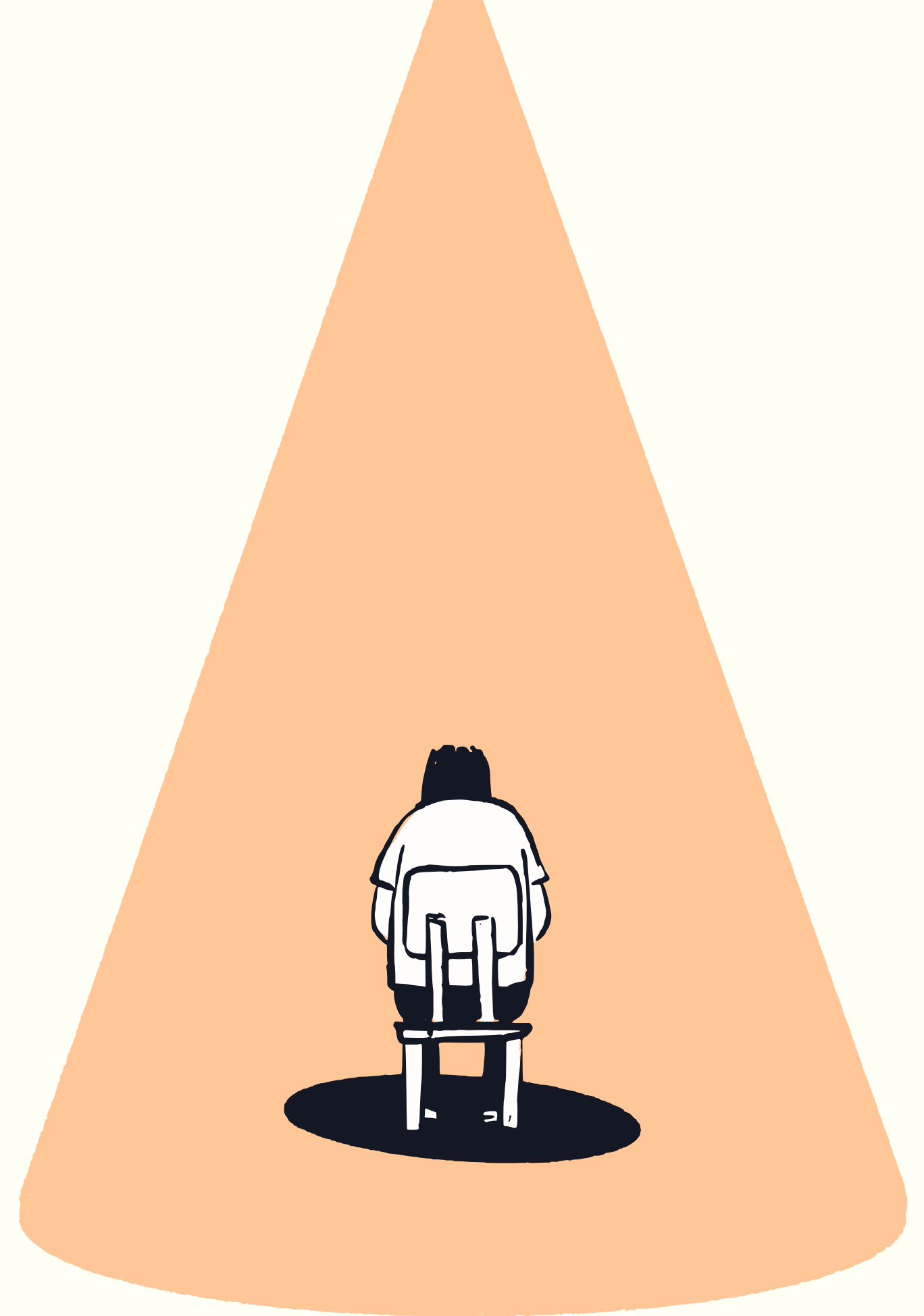
Co je stres?

- Přirozená reakce organismu na nároky, změny nebo ohrožení
- Aktivace stresové reakce: sympatikus, uvolnění kortizolu a adrenalinu
- Má stres jen negativní roli?
 - Eustres x distres
 - Chronický stres



Stresory a zátěž

- Stresor: podněty z prostředí, které vyvolávají stav napětí – nutí k adaptaci nebo změně
- Vnější x vnitřní
- Fyzikální x chemické x biologické x psychosociální



Zvládání stresu – coping

(Kebza, 2005)

- **Strategie zaměřené na problém:** postupy směřující k bližší identifikaci vlastního problému, jeho definování, a postupy řešení
 - Změny intrapsychické: změny motivace, aspirační úrovně, zvýšení znalostí nebo získávání speciálních schopností a dovedností
- **Strategie orientované na emoce:** regulace emocí (dýchání, mindfulness, grounding, autogenní trénink), kognitivní restrukturalizace, sdílení s ostatními, akceptace situace, (+humor?)
 - Využívány zejm. pozitivní emoce



Předpoklady copingu

(Pargamont, 1997)

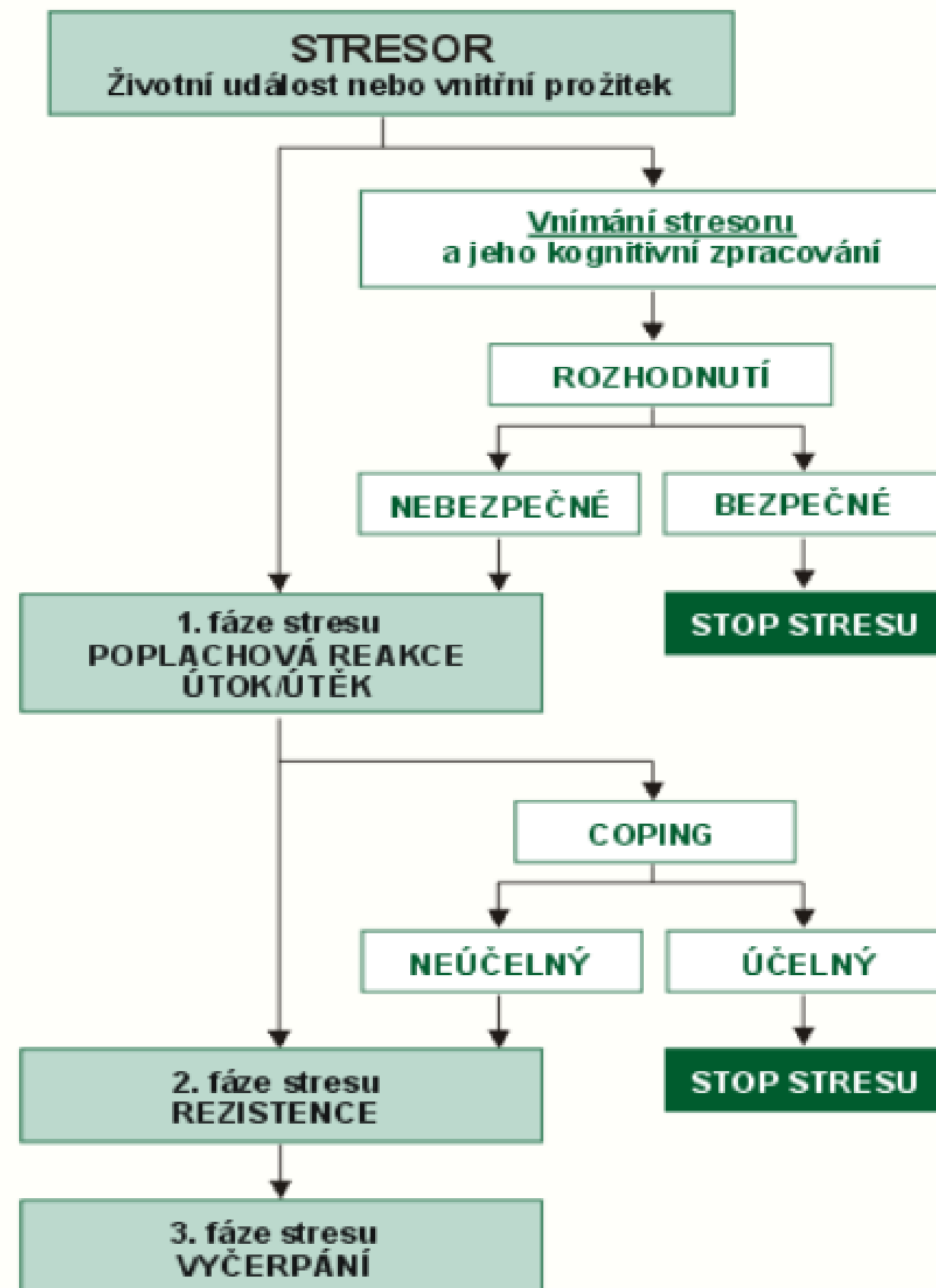
1. Lidé usilují o smysluplnost
2. Události jsou chápány podle významu, který pro jednotlivce nabývají
3. Do procesu copingu vnášejí lidé svůj vlastní hodnotový systém
4. Lidé svůj hodnotový systém uplatňují ve vytváření specifických copingových metod
5. Lidé zvládají způsobem, který je pro ně osobně nejvýhodnější
6. Coping je zakotven v daném kulturním kontextu
7. Klíče k úspěšnému copingu jsou obsaženy ve výsledcích copingového procesu

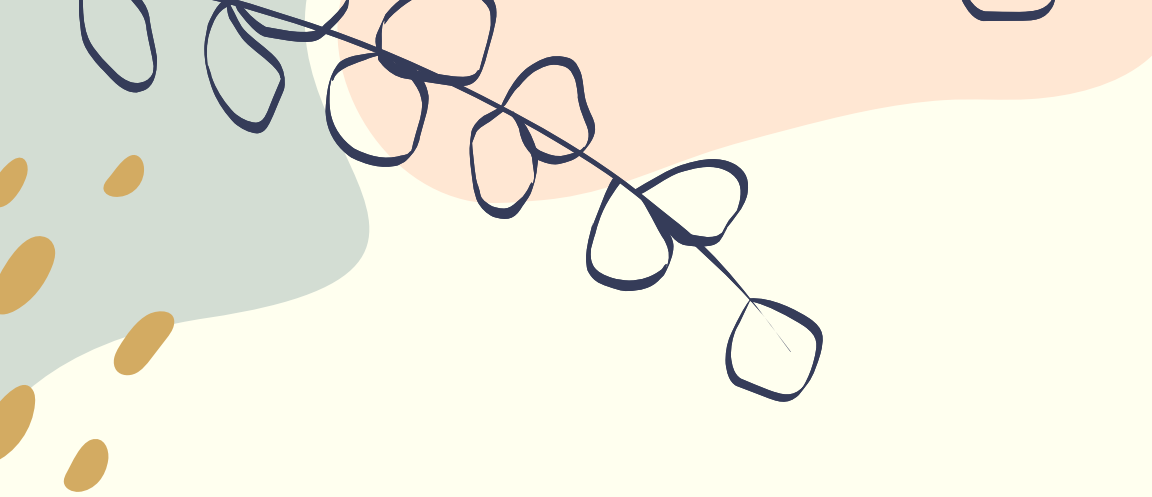


Další copingové strategie

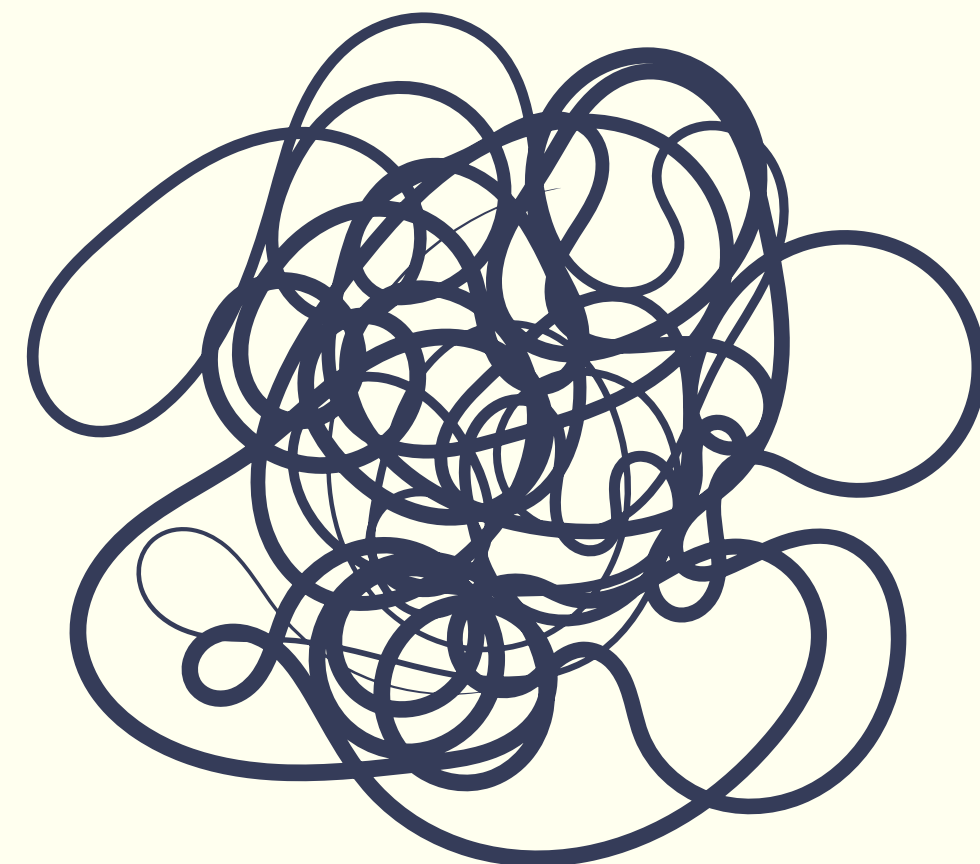


- Sportovně-pohybová aktivita
 - Time management
 - Asertivita
 - Nastavení hranic
 - Budování sociální opory
 - Napadá vás nějaký druh špatného (maladaptivního) copingu?
 - Únik, odkládání, nadměrné užívání alkoholu/jídla/soc. sítí, popření problému
- 





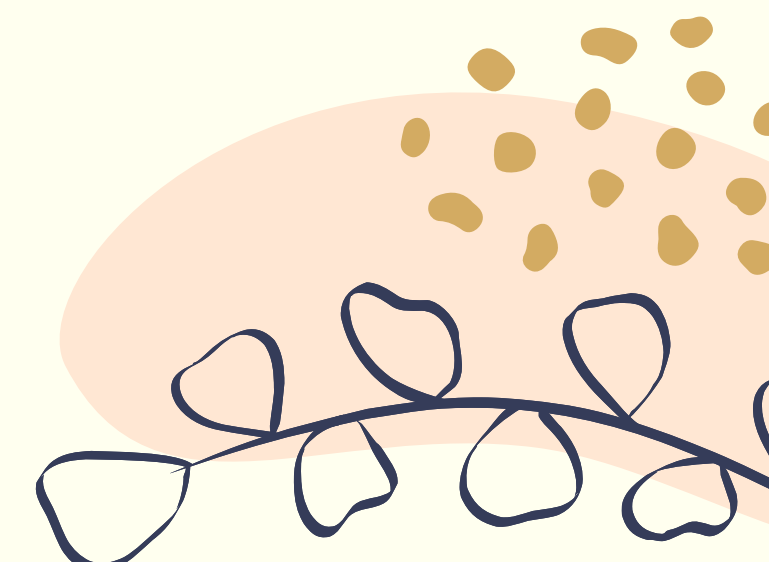
SYNDROM VYHOŘENÍ





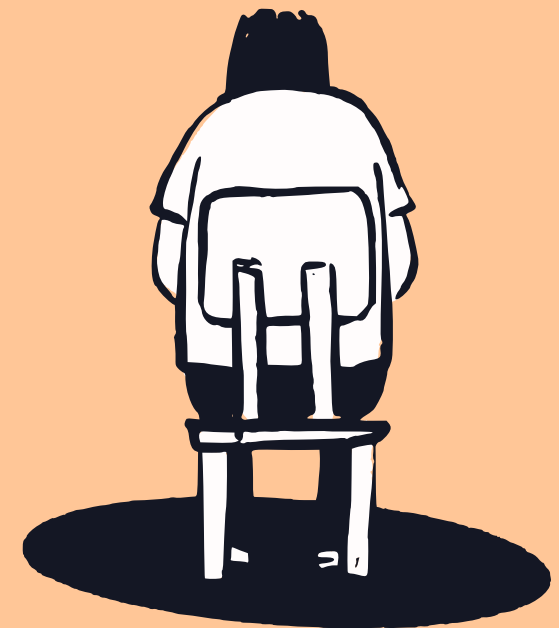
„Původně silně hořící oheň (angl. „to burn“), symbolizující rovněž původně vysokou motivaci, zájem, angažovanost, zapálení, aktivitu a nasazení přechází postupně u člověka postiženého syndromem vyhoření do mírnější podoby, poklesu původně mocně plápolajících plamenů do dohořívajícího ohníčku, jehož teplo a energie se postupně vyčerpá, vyhoří a vyhasne s poslední dohasínací jiskřičkou („burnedout“). V ohništi, v němž již nic není, tj. kde již nezbývá žádný materiál, který by živil hořící oheň, nemá již dále co hořet.“

(Šolcová, 2013)



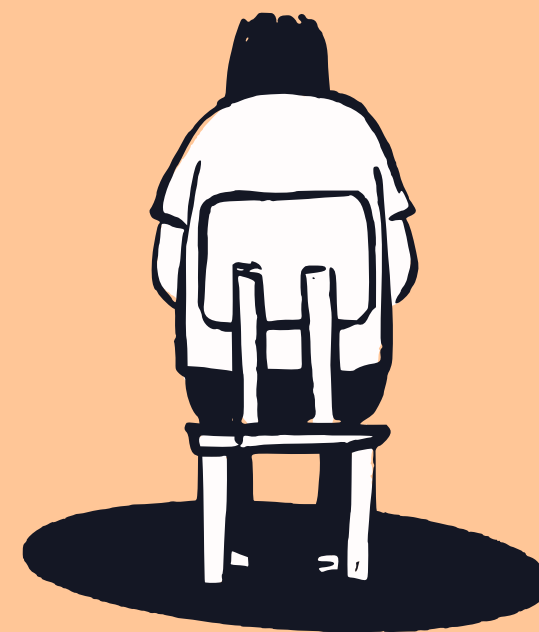
Co je syndrom vyhoření?

- Syndrom vyhoření – burnout syndrom (Herbert J. Freudenberger)
- „Stav fyzického, citového a duševního vyčerpání, způsobeného dlouhodobým pobýváním v situacích, které jsou emocionálně mimořádně náročné. Náročnost je způsobena spojením velkého očekávání s chronickými situačními stresy.“
- „Chronická, kumulativní odpověď na dlouhodobý neřešitelný stres“
- Mezinárodní klasifikace nemocí 11. revize (MKN-11) – [problémy spojené se zaměstnáním \(QD85\)](#), [MKN-10 \(Z73\)](#)



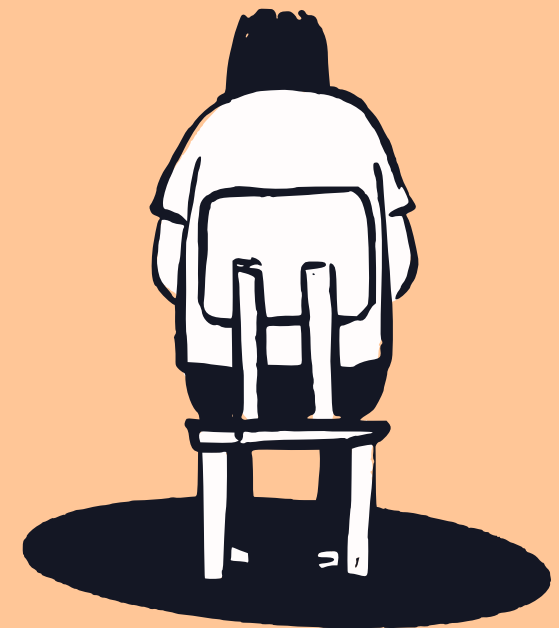
Příznaky syndromu vyhoření

- **Mírné, středně závažné, závažné, extrémní**
- **Emoční vyčerpání a únava:** Pocit, že už nemáte co nabídnout, chronická únava, kterou nespraví ani dovolená.
- **Cynismus a odosobnění:** Negativní postoj k práci, kolegům či klientům, ztráta empatie, lhostejnost, arogance.
- **Snížený pracovní výkon:** Neschopnost soustředit se, zapomnětlivost, pokles kreativity, časté chyby, neschopnost plnit úkoly.
- **Psychické příznaky:** Pocity bezmoci, beznaděje, úzkosti, podrážděnost, náladovost, ztráta smyslu života.
- **Fyzické příznaky:** Poruchy spánku (nespavost), častá onemocnění (oslabená imunita), bolesti hlavy, zažívací problémy, bušení srdce.
- **Sociální izolace:** Uzavírání se do sebe, vyhýbání se kolegům a přátelům, problémy v partnerských vztazích



Syndrom vyhoření

- Není diagnóza, ale má diagnostikovatelné následky na těle
- Je to stav dlouhodobé stresové zátěže a ta se vždy projeví i somaticky, stejně jako jiné stresové poruchy.



Jak může vypadat vyhořelý člověk?



- ✓ Vyhořelý člověk má pocit, že nemá hodnotu, má pocit, že mu odcházejí všechny síly
- ✓ Neví si rady sám se sebou ani problémy, které ho trápí
- ✓ I sebemenší činnost mu připadá nadlidská
- ✓ Vše ho nadměrně zatěžuje
- ✓ Ztratil iluze, naděje, plány, žije v neustálém napětí – i když nic nedělá

Jak může vypadat vyhořelý člověk?



- ✓ Sníží se aspirace (vymizí)
Lze pozorovat několik měsíců trvající sníženou výkonnost (vidí členové rodiny, zákazníci, klienti...)
- ✓ Utlumení empatie a ztráta či výrazná redukce pozitivních vztahů k lidem (klientům, lidem, se kterými je v kontaktu v práci...)
- ✓ Začíná se např. k pacientům chovat jako k objektům (dehumanizovaná percepce okolí)

U koho je SV často pozorován?

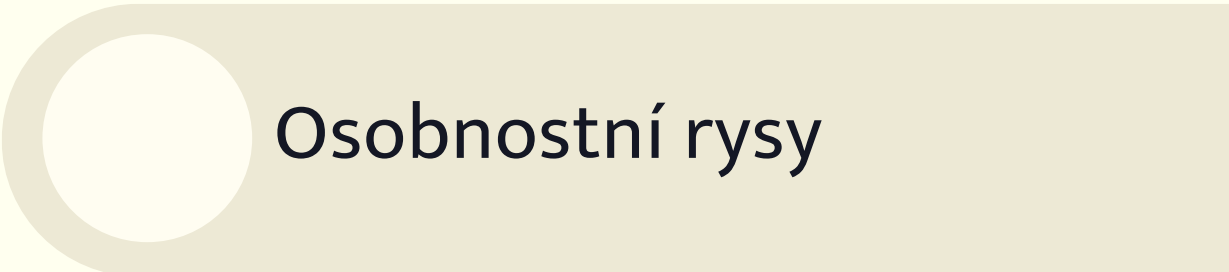
☐ Pomáhající profese

☐ Obecně práce s lidmi

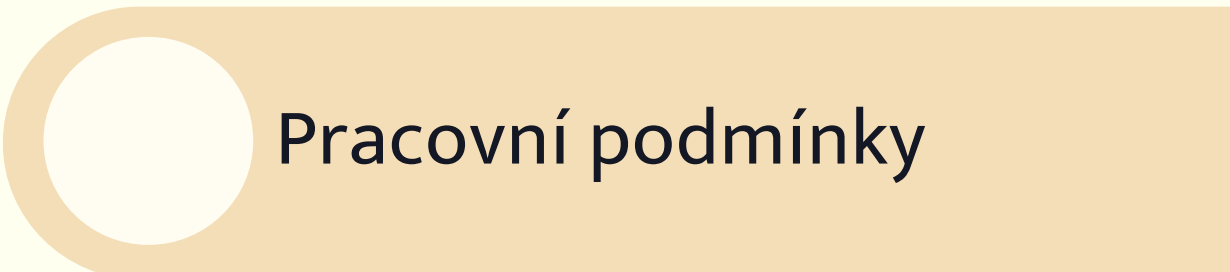
☐ U profesí věnující se
usilovně jednomu problému



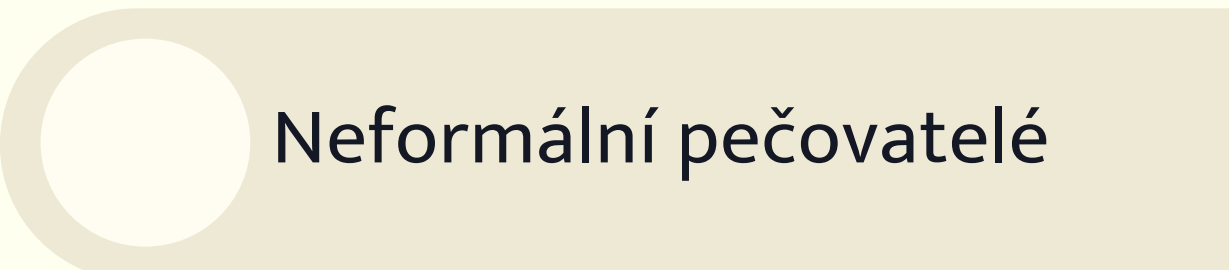
Další rizikové faktory



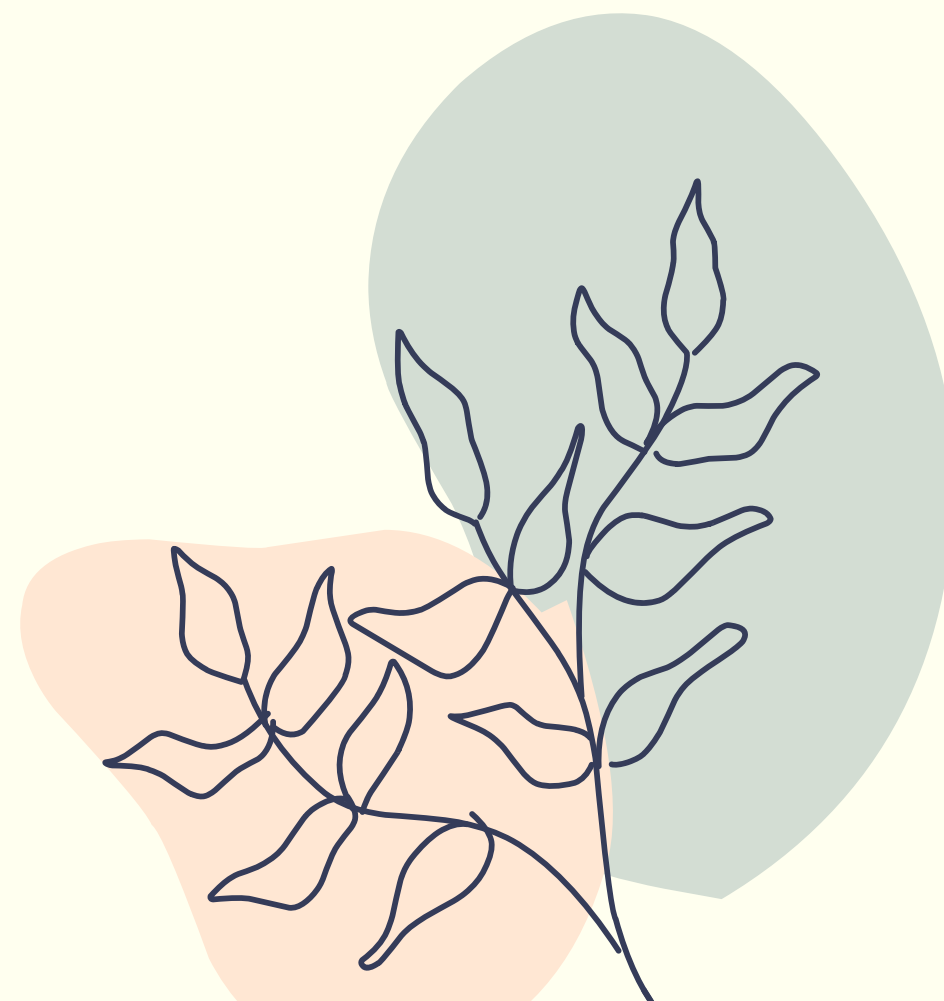
Osobnostní rysy



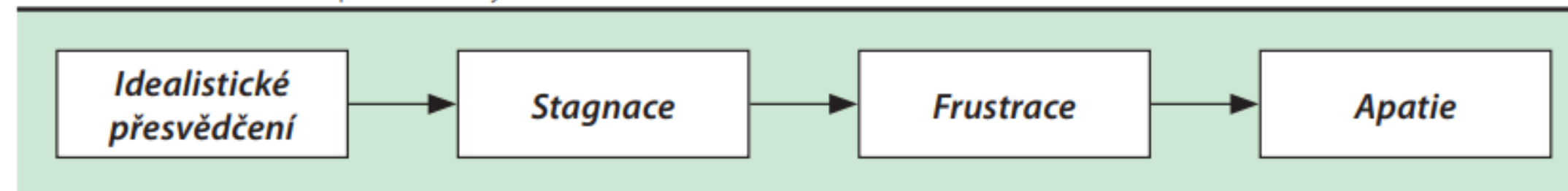
Pracovní podmínky



Neformální pečovatelé



Obrázek 1. Průběh procesu vyhoření

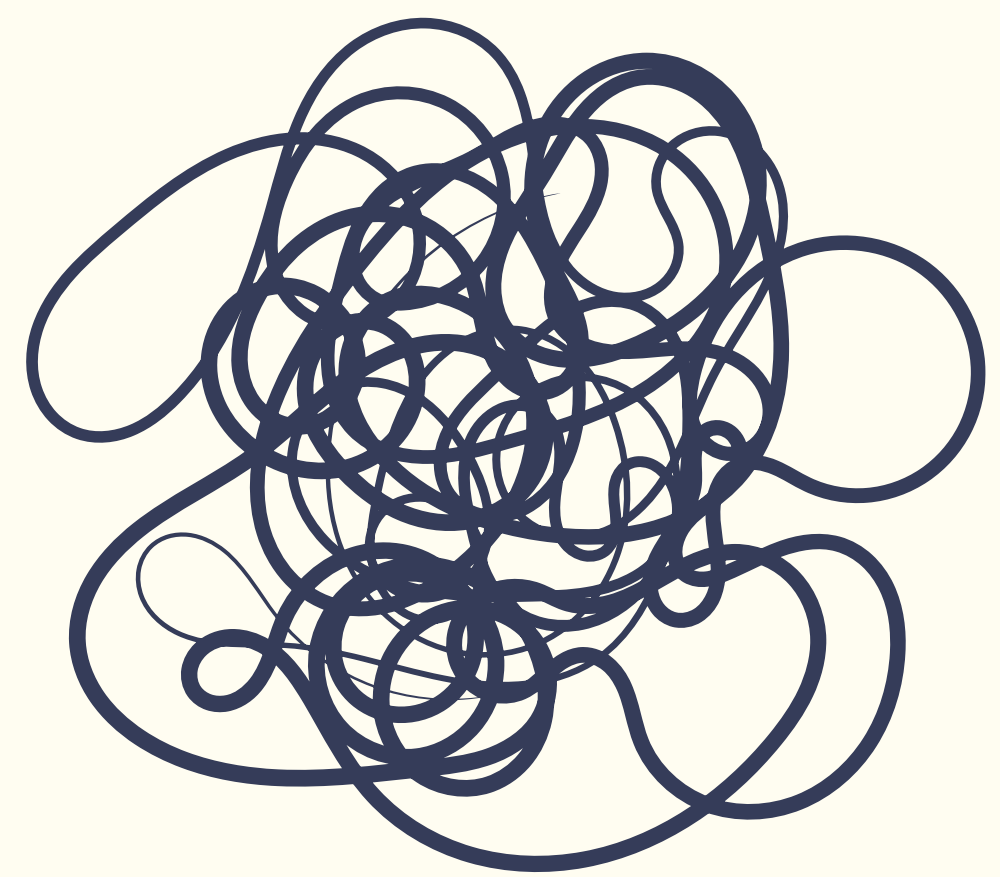


Obrázek 2. Vztahy mezi hlavními oblastmi života



Interferující diagnóza

Deprese



SPOLEČNÉ SYMPTOMY

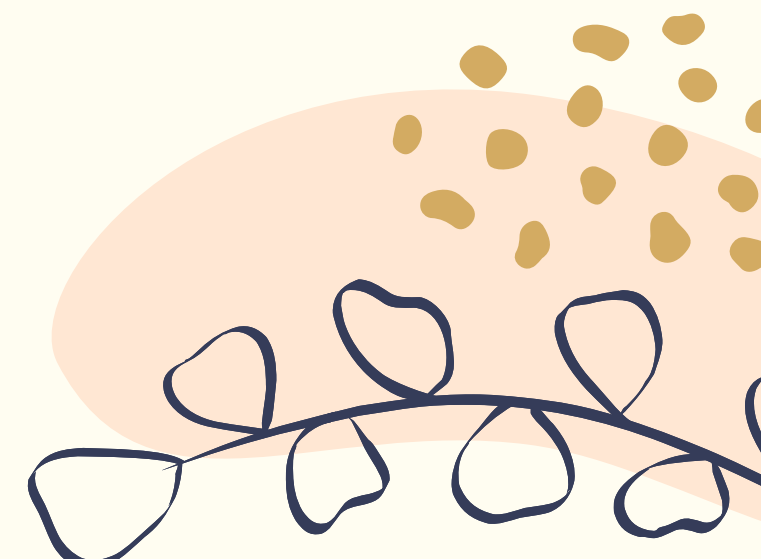
- Vyčerpání
- Pocity smutku
- Snížený výkon
- Snížená motivace
- Poruchy spánku

SYMPTOMY SV

- Vztah k práci
- Depresonalizace/cynismus vůči pacientům, studentům...
- Snížený pocit profesní efektivity
- Zlepšení stavu mimo práci

SYMPTOMY DEPRESE

- Globální postižení fungování – nejen v práci
- Anhedonie: ztráta zájmu a potěšení
- Pocity viny, beznaděje, bezcennosti
- Psychomotorické zpomalení
- Myšlenky na smrt, suicidalita



Burnout syndrome in the Czech Republic: The decreasing trend over the years

Martina Sebalo Vňuková^{1*}, Ivan Sebalo², Tibor Brečka¹,
Martin Anders¹ and Radek Ptáček¹

¹Department of Psychiatry, Charles University and General University Hospital, Prague, Czechia, ²Centre of Research and Education in Forensic Psychology, School of Psychology, University of Kent, Canterbury, United Kingdom



TABLE 1 Knowledge of burnout syndrome.

Are you familiar with the term burnout syndrome?						
	2014		2017		2020	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
Yes	804	78.29	846	82.62	862	86.2
No	223	21.71	178	17.38	138	13.8

Syndrom vyhoření v ČR

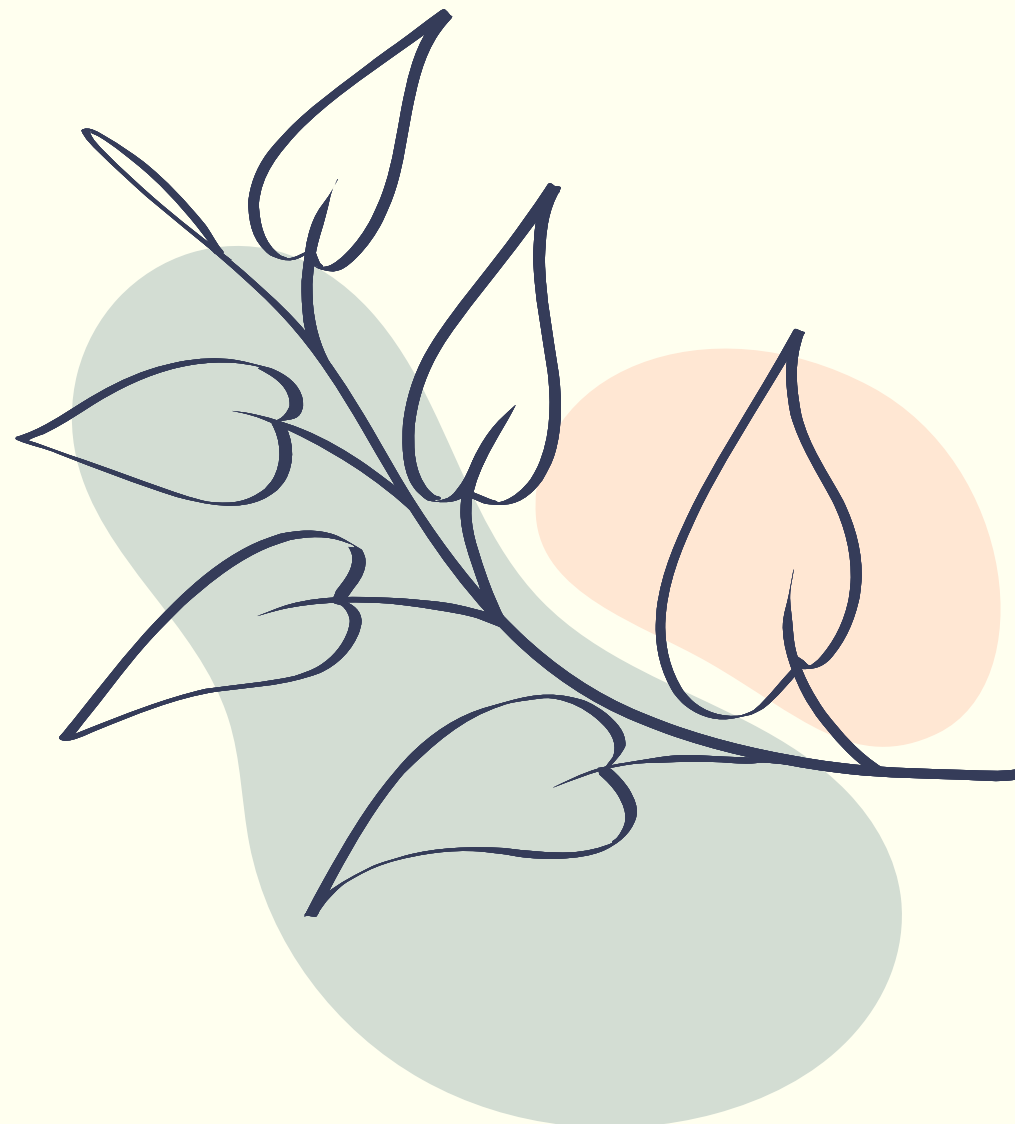
(Vňuková et al., 2023)

- **ZNALOST POJMU VYHOŘENÍ**
 - 2014: 78%
 - 2017: 83%
 - 2020: 86%
- **POKLES SKÓRE VYHOŘENÍ MEZI LETY 2014 – 2017 – 2020**
 - 2014: 42.24
 - 2017: 40.19
 - 2020: 39.12
- **GENDEROVÉ ROZDÍLY**
 - Ženy mají konzistentně vyšší skóre vyhoření než muži



Doporučení autorů a limity

- Vyhoření se týká celé populace, nejen pomáhajících profesí
- Roste povědomí– lidé více dbají na prevenci
- Vyhoření je samostatná kategorie, ne podtyp deprese



- Tři cross-sectional vlny sběru (nejsou stejní respondenti)
- Různá roční období sběru dat
- Malé efektové velikosti – potřeba sledování vývoje vyhoření do budoucna

TABLE 2 Subjective threat of burnout syndrome.

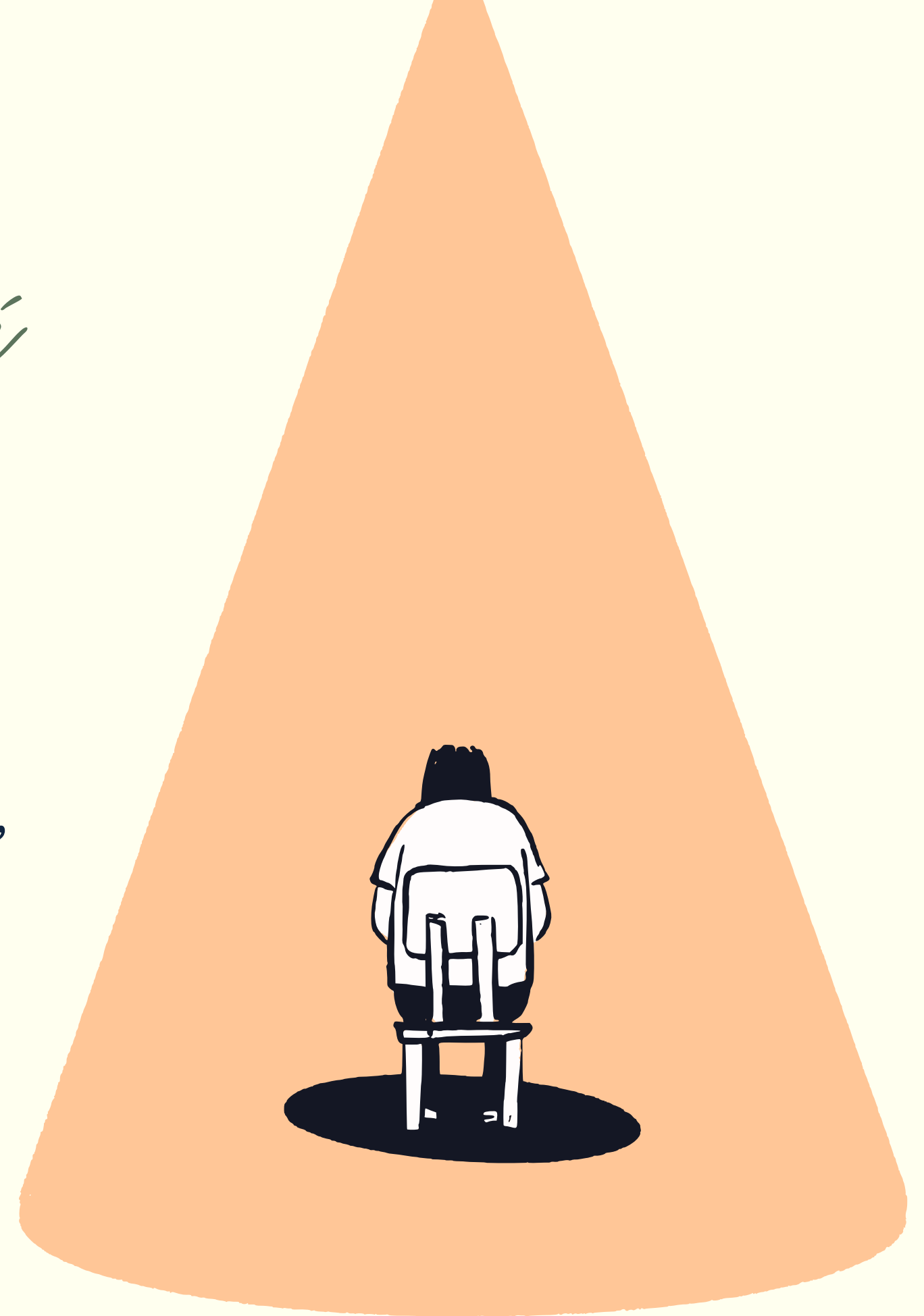
Do you feel threatened by the burnout syndrome?						
	2014		2017		2020	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
Definitely yes	87	8.47	67	6.54	63	6.3
More likely yes	242	23.56	224	21.88	186	18.6
More likely no	389	37.88	390	38.09	395	39.5
Definitely no	219	21.32	211	20.61	255	25.5
I do not know	90	8.76	132	12.89	101	10.1

TABLE 3 Burnout levels.

Burnout									
Year	Total			Men			Women		
	$\bar{x}$	St. Dev.	Coefficients of variation	$\bar{x}$	St. Dev.	Coefficients of variation	$\bar{x}$	St. Dev.	Coefficients of variation
2014	42.24	16.22	38.40	40.83	15.68	38.40	43.81	16.69	38.10
2017	40.19	15.53	38.64	38.67	15.62	40.39	41.88	15.26	36.44
2020	39.12	15.7	40.13	37.72	14.96	39.66	40.49	16.3	40.26

Hodnocení úrovně vyhoření

- **Dotazníky**
 - Zaměřené na problematiku široce
 - Zaměřené na tři nejvýraznější charakteristiky (fyzické, emocionální a psychické vyčerpání – Shirom Melamed burnout measure, SMBM)
 - Tři relativně samostatné faktory: emocionální vyčerpání, depersonalizace a snížený pracovní výkon (Maslach burnout inventory, MBI)



Níže jsou uvedena určitá tvrzení, která vystihují různé pocity, jež můžete mít v práci. Označte, prosím, v následujícím formuláři zakroužkováním, jak často jste za posledních 30 pracovních dní, zažili každý z následujících pocitů:

- [Maslach Burnout Inventory](#)
- [Hedepy test.](#)

Jak často jste se takto cítili v práci?

		Nikdy nebo téměř nikdy	Velmi zřídka	zřídka	někdy	Celke m často	Velmi často	Vždy nebo téměř vždy
P	1. Cítím se unavený/-á	1	2	3	4	5	6	7
P	2. Necítím žádnou sílu jít ráno do práce	1	2	3	4	5	6	7
P	3. Cítím se fyzicky vysílený/-á	1	2	3	4	5	6	7
P	4. Cítím, že mám všeho dost	1	2	3	4	5	6	7
P	5. Připadám si, jako by se mi „vybily baterky“	1	2	3	4	5	6	7
P	6. Cítím se vyhořelý/-á	1	2	3	4	5	6	7
C	7. Myslí mi to pomalu	1	2	3	4	5	6	7
C	8. Obtížně se koncentruji	1	2	3	4	5	6	7
C	9. Zdá se mi, že mi to nemyslí jasně	1	2	3	4	5	6	7
C	10. Při přemýšlení se cítím nesoustředěný/-á	1	2	3	4	5	6	7
C	11. Dělá mi potíže přemýšlet o složitých věcech	1	2	3	4	5	6	7
E	12. Cítím, že se mi nedaří být citlivý/-á k potřebám spolupracovníků a zákazníků	1	2	3	4	5	6	7
E	13. Cítím, že nejsem schopen/-a citově investovat do spolupracovníků a zákazníků	1	2	3	4	5	6	7
E	14. Cítím, že nedokážu být milý/-á na spolupracovníky a zákazníky	1	2	3	4	5	6	7

PREVENCE VYHOŘENÍ

- ✓ McClelland se soustředil na to, jaké jsou charakteristiky lidí, kteří něčeho dosáhli: Zjistil, že jsou to lidé, kteří: přiměřeně riskují, nestanovují si jen cíle, ale i prostředky pro jejich dosažení, mají zájem o zpětnou vazbu výsledků své činnosti, jejich krátkodobé plány zapadají do těch dlouhodobých (dobře plánují), úspěch pro ně není cílem, ale vedlejším produktem činnosti (tato motivace jim umožňuje širěji vidět život a neulpět na jedné rovině)
- ✓ V rámci prevence je doporučováno vybudování zapálenosti (zvláště tam, kde už vznik syndromu vyhoření hrozí) (Maslach, 2011)
- ✓ Efektivní copingové strategie

SHRNUTÍ SV

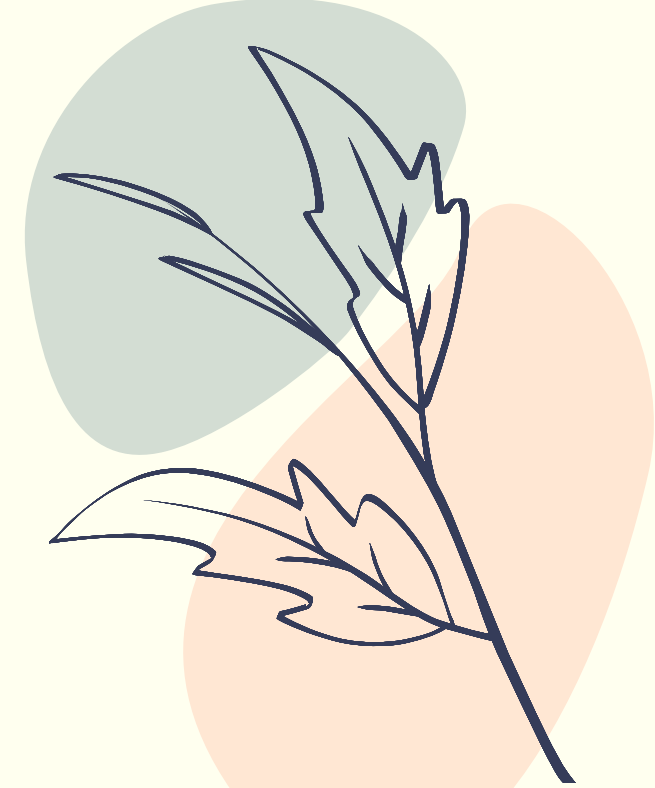
- ✓ Často u lidí, kteří mají tendenci pro flow zážitky a jejich flow se najednou vytratí
K vyhoření dochází tam, kde je jedinec zaměřen na úzce definovaný cíl (+pracuje s lidmi, pomáhá lidem)
- ✓ K vyhoření dochází tam, kde je jedinec zaměřen na úzce definovaný cíl (+pracuje s lidmi, pomáhá lidem)
- ✓ Obecně ale syndrom vyhoření souvisí spíše s pracovními podmínkami (chronickým stresem v zaměstnání) než s osobnostními rysy nebo demografickými faktory (Šolcová, 2013)

RESILIENCE



Co je resilience?

- „Salire“ - odpružit, vyskočit, vynořit se, rychle vyrůst
- „Resilire“ - odskočit, skočit zpět
- Schopnost získat zpět síly, zotavit se, pružně se vrátit do původní podoby (Davidson et al., 2005)
- V širším smyslu osobnostní dispozice/předpoklad, ovlivňující odolnost jedince vůči působícím stresogenním vlivům



Co je resilience?

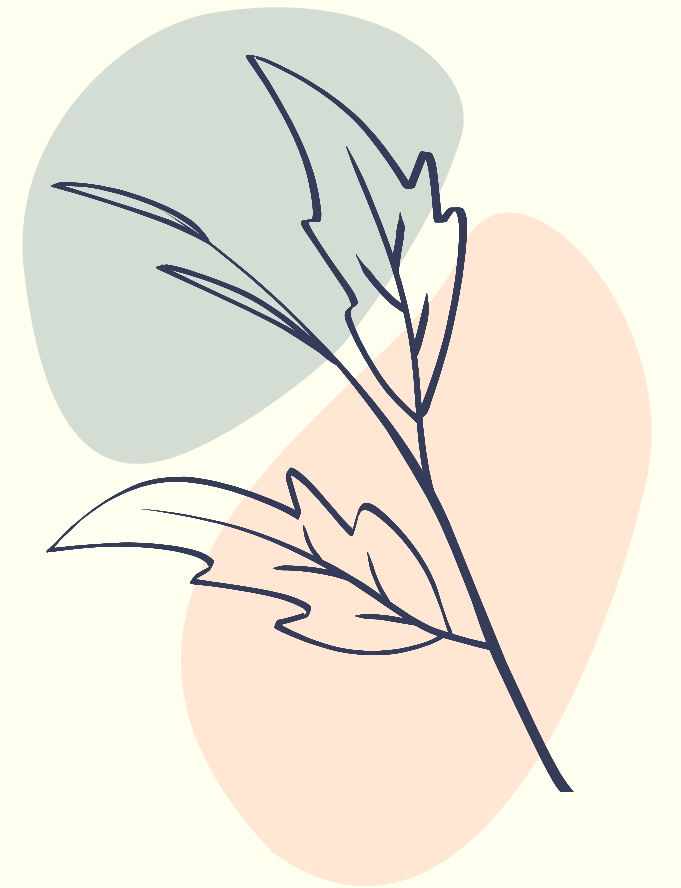
- *„Komplexní dispozice, jež umožňuje člověku rozvíjet se, vyzrávat a rozvíjet kompetence v nepříznivých životních podmínkách“ (Gordon, 1985; Gordon, Coscarelli, 1996)*
- *„Schopnost vyrovnat se s nepřízní osudu, dosáhnout dobrou kvalitu života i navzdory vážným ohrožením adaptace a vývoje člověka“ (Masten, 2001)*
- vliv mnoha složitě vzájemně podmíněných vnitřních i vnějších faktorů,
- založených primárně na osobnosti a dotvářených interakčními vazbami s faktory prostředí (Kumpfer, 1999).

ABYCHOM MOHLI O NĚKOM ŘÍCT, ŽE JE RESILIENTNÍ, POTŘEBUJEME MÍT DVA PŘEDPOKLADY:

- ✓ Vystavení nepříznivé události (adverzitě)
- ✓ Pozitivní adaptaci na tuto adverzitu - vypořádání se s ní (Masten, 2001; Richardson, Grime, Ong, 2014)

4 pilíře resilience

- Důkladná péče o fyzické a psychické zdraví
- Denní světlo
- Vyvážená strava
- Fyzická aktivita

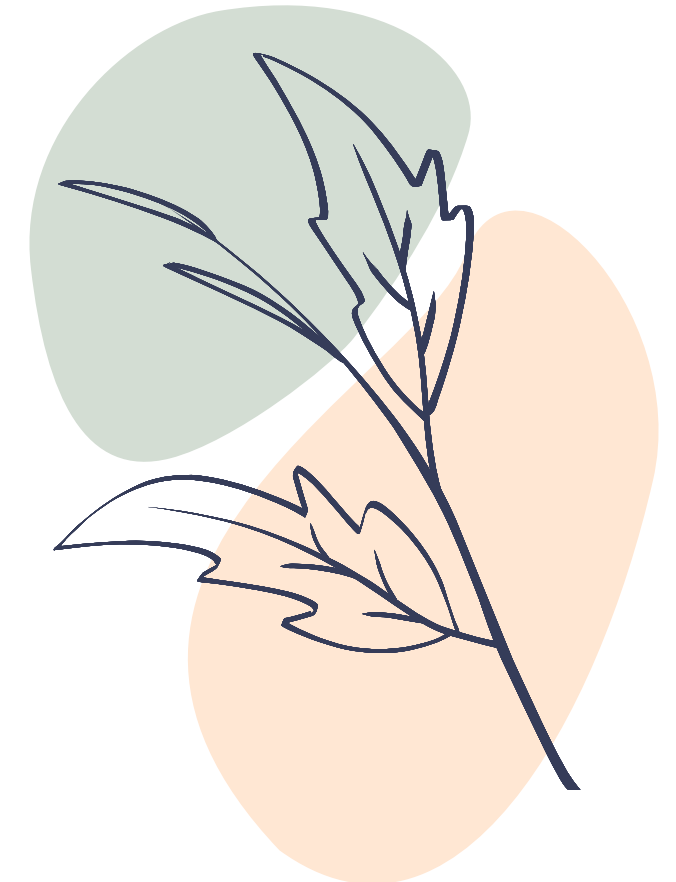


Activity vs relaxace

> 10.000 lx



300 lx



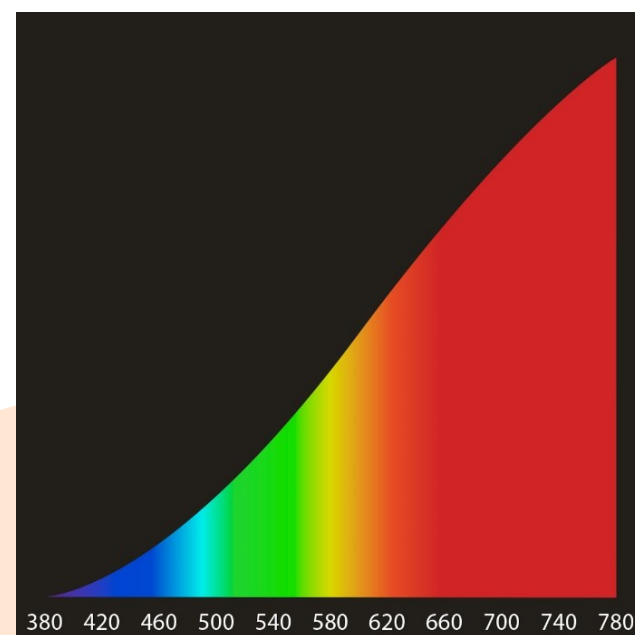
1-10 lx



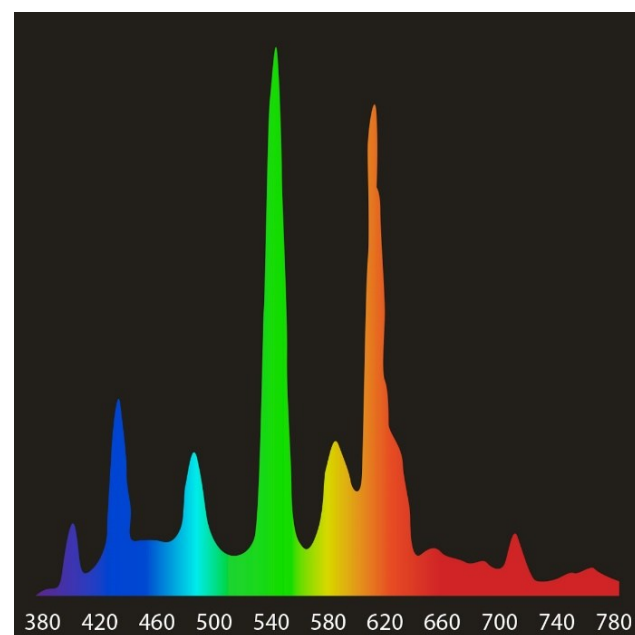
300 lx



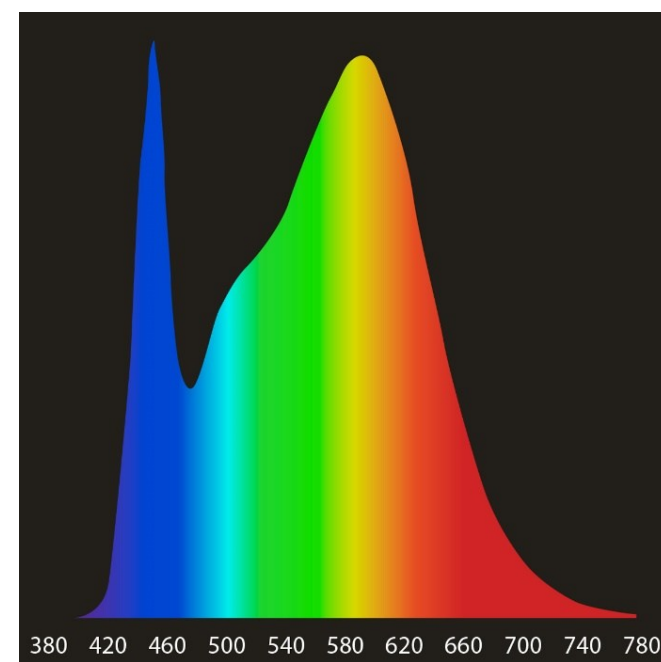
Žárovka



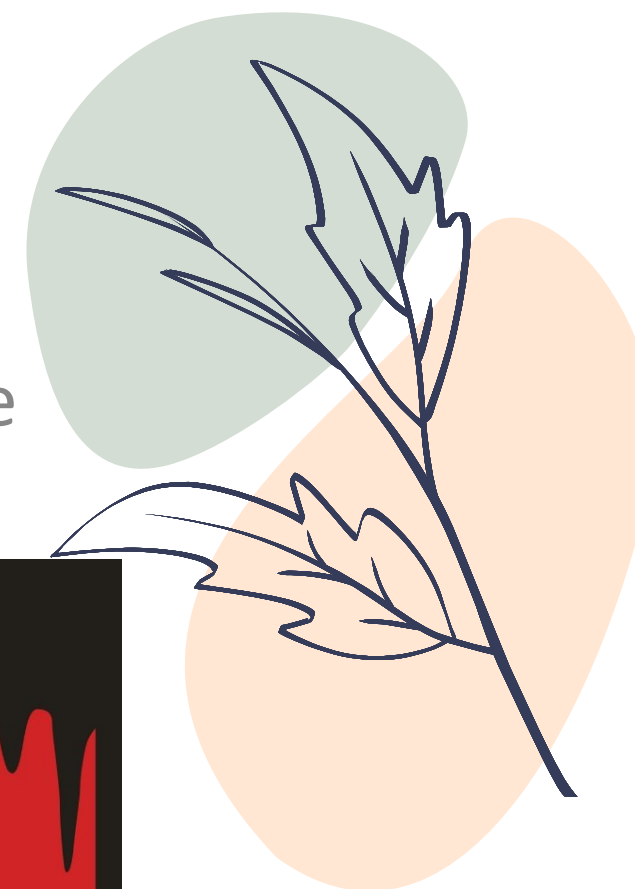
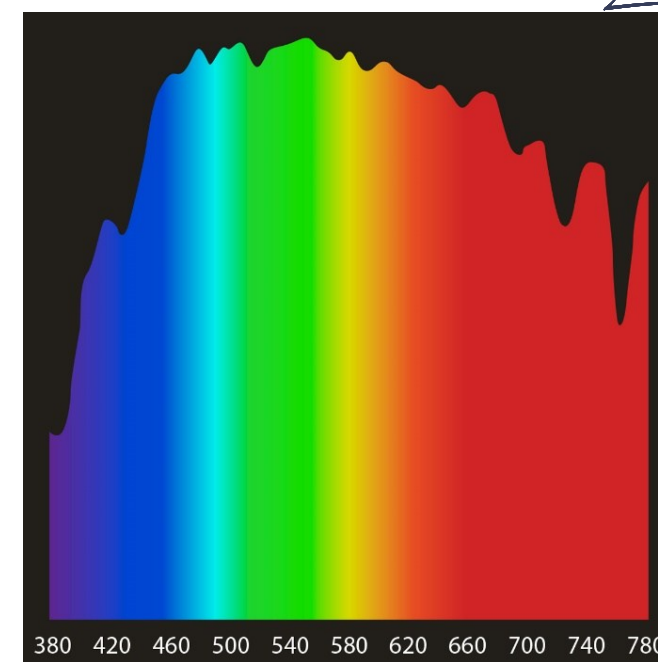
Zářivka



LED světlo



Slunce v poledne

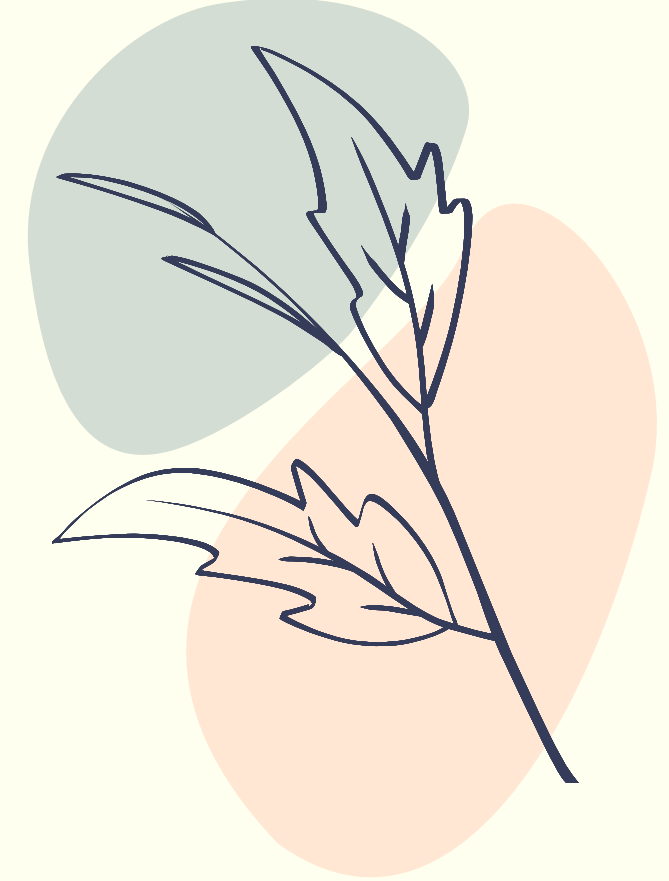


Vývoj výzkumu resilience



- K výzkumu přispělo i studium podmínek a okolností zotavení/nového nabytí sil po nemoci, úrazu, nebo po náročném období zvládání krizových situací = **recoverability** (Frankl, 1967, 1986; Murphy, Moriarty, 1976; Gordon, Song, 1994 atd.)
- Chování, které je důsledkem resilience a zároveň resilienci může upevňovat se nazývá „**RESILIENT BEHAVIOR**“
 - 1.) Nejprve byla odolnost vůči stresu vnímána jako relativně stálý a trvalý rys osobnosti (a takto i zkoumána)
 - 2.) Následně posun k přesvědčení, že stres a odolnost vůči němu mohou být ovlivněny situačními podmínkami tedy ne vždy se jedinec projeví stejně odolně
 - 3.) Postupně je resilience vnímána jako **schopnost předejít negativním důsledkům působení stresu** (jako je nemoc, vliv na imunitní, kardiovaskulární, pohybový systém...). Tzn. I přes prožívaný stres mít schopnost udržet se zdravý/ dobře se zotavit (pružnost vrátit se k původním podmínkám, aniž by došlo k deformaci systému) (Solcová, 2008)

Co se podílí na resilienci



Lidská vůle a motivace a síla ega

Kontrola a fyzické dispozice

Míra pozornosti, kterou je jedinec schopen a ochoten, stresoru a jeho zvládnání věnovat.

Kognitivní hodnocení zvládnutelnosti

Sociální charakteristiky (sociální opora)

Kontrola



- Prvky kontroly se vyskytují v různých koncepcích, které s resiliencí souvisejí
 - Locus of control (Rotter)
 - **Sense of coherence** (Antonovsky)
 - **Hardiness** (Kobasa)
 - Self-efficacy (Bandura)



Sence of coherence



- Nejčastěji se překládá jako **smysl pro soudržnost** (Křivohlavý, 2001 – smysl pro integritu).
- Vychází ze 3 dispozic:
 - a) srozumitelnost** (comprehensibility)
 - Vyjadřuje dispozici chápat svět a svoje místo v něm jako srozumitelný, poznatelný a uspořádaný celek, který funguje logicky, racionálně a s relativně vysokou mírou předvídatelnosti;
 - b) zvladatelnost** (manageability)
 - schopnost ovlivňovat, kontrolovat a zvládat své životní role a cíle v tomto světě;
 - c) smysluplnost** (meaningfulness)
 - Dotváří celek smyslu pro soudržnost
 - Jedinec chápe svou životní pozici a aktivitu jako hodnou úsilí o její pochopení a aktivní zvládání;
 - jde o úroveň nalezení smyslu své existence.
 - Je-li svět srozumitelný a zvladatelný, měla by lidská existence, lidské bytí, chování, prožívání a vztahy k druhým být chápány též jako smysluplné.



Model psychosociální odolnosti u dospělých (Strümpfer)

- Odolnost (resilience) = dynamický proces

Mají na něj vliv

- intrapsychické zdroje jedince
- externích životní kontext, okolnosti a příležitosti

- Hlavní komponenty:

- 1) hodnocení (appraisal), motiv, stanovení cílů, a vlastní resilientní chování
- 2) osobnostní dispozice (tři z nich jsou odvozeny od Antonovského koncepce SOC-comprehensibility, manageability, meaningfulness), naděje na úspěch (hope of success)
- 3) Sociální opora

- Výstupy odolnosti:

pozitivní pocity (positive feelings), **osobní růst**, **posílené osobní zdroje** (personal resources), **dovednosti zvládání** (coping skills), a **posílené interpersonální zvládání** (interpersonal coping)
mluví se také o posttraumatickém růstu

Odbočka k posttraumatickému růstu (PTR)

- Samostatné výzkumy v 80. letech - tradiční téma konfrontace se smrtí (Tedeschi, Calhoun, 1995)
- Pozitivní psychologická změna, ke které může dojít u lidí po prožití traumatické události nebo hluboké životní krize
- Nejde o popření bolesti, ale o transformaci, kdy jedinec získává větší sílu, hlubší vztahy, nové životní priority a duchovní posun
- Posttraumatický růst často koexistuje s bolestí a ztrátami – člověk může cítit zranitelnost i sílu zároveň
- Růst není automatickým důsledkem traumatu, ale spíše výsledkem náročného procesu vyrovnávání se s ním
- **Růst vs. Resilience:** Zatímco resilience je schopnost vrátit se do původního stavu, růst znamená posun vpřed a transformaci osobnosti

Hardiness (Kobasa)

1) výzva (challenge)

schopnost spatřovat v tlaku každodenních požadavků nikoli destruktivně působící zátěž a stres, ale spíše výzvu či příležitost ke změření sil ve smyslu sportovního utkání

2) ztotožnění se (s něčím), odpovědné zaujetí (pro něco) a oddanost (commitment)

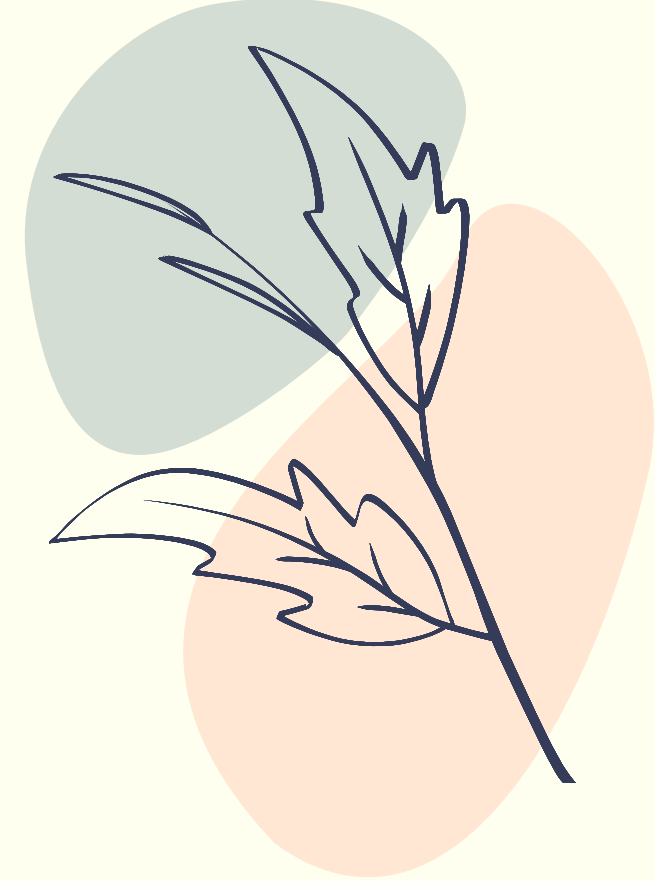
věrnost sobě a svým zásadám vyjadřuje důležitý předpoklad odolnosti plně se věnovat (angažovat se) veškeré vykonávané činnosti

3) kontrola a řízení

schopnost udržet vývoj událostí pod kontrolou (control) a to i v případě situací a událostí s nepříznivou charakteristikou vývoje

Shrnutí

- Resilience = dynamický proces, ne osobnostní rys
- Podmínky: adverzita + pozitivní adaptace
- Tvoří ji: osobní zdroje, sociální opora, životní kontext
- Klíčové koncepty: SOC (srozumitelnost, zvládnutelnost, smysluplnost)
- Hardiness: commitment, control, challenge
- Výstupy: osobní růst, posílené zdroje, copingové dovednosti



DĚKUJI ZA POZORNOST!

Email na dotazy veronika.rocinova@lf1.cuni.cz 😊

