

Stres, syndrom vyhoření

Eva Švarcová

Úvod

- Náročné a stresující situace - téměř v každé profesi,
- nejvíce ohroženi důsledky psychosociálního stresu jsou pracovníci v pomáhajících profesích.
- Náročnost profese - nutnost preventivních opatření z hlediska - zaměstnavatele, samotných pracovníků, rodiny.

Znaky zátěžových situací I.

- **nejasnost, nepřehlednost** → člověk se nedokáže v situaci vyznat, chybí mu náhled na situaci, nerozeznává vztahy (nedorozumění na prac.);
- **aktuální neřešitelnost** → člověk sice chápe situaci, ale nenachází řešení, strategii;

Znaky zátěžových situací II.

- **nezvládnutelnost** → člověk má přehled o situaci i představu, jak ji řešit, ale chybí mu prostředky, není v tzv. v jeho silách věc řešit (studium - čas, cesta - peníze);
- **nebezpečí, ohrožení** → řešení dané situace může znamenat přímé nebo následné ohrožení jedince, jiných osob či hodnot, tlačí nás na hranice našich možností;

Znaky zátěžových situací III.

- **neovlivnitelnost** → situaci skutečně nemůžeme ovlivnit, nebo máme ten pocit (přesvědčení, že průběh událostí můžeme ovlivnit, snižuje naši úzkost);
- **nepředvídatelnost** → možnost předvídat stresovou situaci většinou snižuje intenzitu stresu a to i tehdy, nemůže-li ji člověk ovlivnit (příprava katastr. scénáře).

Příčiny psychického zatížení I.

- **A) příčiny pracovního charakteru**
- vysoké nároky na soustředění a pozornost;
- vysoká potřeba používat různé druhy paměti;
- vysoká potřeba flexibilního a logického myšlení;
- neustálá práce s lidmi, komunikace s lidmi;
- vysoké požadavky na kladné vlastnosti osobnosti;

Příčiny psychického zatížení II.

- **B) příčiny v osobním životě** → osobní starosti
 - onemocnění dítěte či člena rodiny;
 - vyhrocené partnerské vztahy;
 - vlastní zdravotní problémy;
 - péče o starého či nemocného příbuzného;
 - problémy dítěte ve škole;
 - problematická doprava do zaměstnání apod.

Stres

- **Obec. def.:** Stres je náročná životní situace, kdy se lidé setkají s událostmi, jež vnímají jako ohrožení svého tělesného nebo duševního blaha.
- **Med. def.:** Soubor reakcí organismu na vnitřní nebo vnější faktory narušující funkce organismu či přímo ohrožující existenci jedince.

Fáze stresu

- Poplachová reakce,
- obrana,
- vyčerpání,
- smrt.
- Avicena: vlk a beran (jídlo, spánek, smrt).

Symptomy distresu I.

- Třes rukou, zvýšené pocení,
- vysychání v ústech, tiky,
- zvýšená reakce na zvuky,
- podrážděnost, hádavost,
- nervozita, pocity úzkosti, deprese,
- potíže s rozhodováním,
- problémy s lidmi,
- zapomínání schůzek, závazků, informací,
- snížená sexualita, problémy se spánkem,

Symptomy distresu II.

- nechutenství nebo přejídání,
- nutkání plakat, schovat se, utéci,
- náhlá změna obvyklého chování (dobrý prac. se stane nedbalým, kdo rád pracoval v týmu se stane samotářem, extrovert se straní lidí,...),
- zvýšená nedůvěřivost vůči spolupracovníkům a členům rodiny,
- únava, slabost, bolest hlavy, bolesti v ramenou, bolesti zad.

Psychické reakce na stres I.

- Reakce lidí na stresovou událost se velmi liší
 - někteří mají psychické či tělesné potíže,
 - jiní bez potíží,
 - u dalších je povzbuzením k vyšším výkonům.
- Stejná zátěž může být u různých osob různě vnímána, interpretována i různě zvládána.
- Vnitřním klíčovým faktorem je ***osobnost jedince***.
- Za vnější klíčové faktory jsou pokládány ***sociální síť a sociální opora***.

Psychické reakce na stres II.

- **Úzkost** - bývá charakterizována jako starost, obava, napětí.
- **Vztek a agrese** - často jsou spojeny se situací frustrace;
 - agrese je zaměřena na objekt či osobu;
 - může být fyzická i verbální, přímá i nepřímá (přesunutí agrese na někoho či něco jiného).

Psychické reakce na stres III.

- **Apatie a deprese** - uzavření se do sebe a apatie je odlišnou reakcí od agrese, pokud stresové podmínky přetrvávají, může dojít k depresi.
- **Oslabení kognitivních funkcí** - potíže se soustředěním a logickým uvažováním, zhoršování výkonu.

Sociální síť

- Sociální síť tvoří společenství druhých lidí, kteří nám poskytnou pomoc v případě potřeby.
- Člověk, který si váží druhých lidí, připisuje jim větší hodnotu než věcem, vytváří kolem sebe sociální síť přátelských vztahů.

Sociální opora

- Systém sociálních vztahů a vazeb, které člověk vytváří ve svém sociálním okolí a ze kterých lze v případě potřeby čerpat.
- Osoby mající pozitivní vztahy a úzké vazby na ostatní lidi, lépe odolávají různým stresorům v životě i v práci.

Sociální opora - prevence stresu

- Důležité je přesvědčení, že **blízké osoby** jsou v případě potřeby **připraveny nám pomoci**.
- Získaná opora, aby byla účinná, musí vyhovovat potřebám adresáta.
- V pracovním procesu - nejúčinnější je **sociální opora od nadřízeného** (efektivnější než opora od spolupracovníků nebo od osob mimo pracovní prostředí).

Druhy sociální opory

- **emoční opora** → možnost pohovořit si o problémech s chápajícím jedincem,
- **instrumentální opora** → praktická pomoc při nějaké činnosti,
- **hmotná opora**,
- **podpůrná atmosféra**,
- **hodnotící opora**,
- **informační opora** → zprostředkování informací nebo rad.

BURNOUT - syndrom vyhoření

- Příčiny:
- velké ideály a špatný zaměstnavatel → chronický pracovní stres.
- Původní domněnky → práce s lidmi.
- Poslední výzkumy → náročnost pracovní činnosti, vysoký nekolísající výkon s malou možností úlevy a vysokými postihy za chyby.
- Burnout může být též důsledkem selhání při hledání smyslu života.

Fáze syndromu vyhoření I.

- **1. Nadšení** - nerealistická očekávání, idealismus, elán do práce
- **2. Stagnace** - střet s realitou, člověk je donucen slevit ze svých ideálů
- **3. Frustrace** - pocity zklamání a marnosti týkající se efektivity a smyslu pracovní činnosti.
- Člověk, který pracoval pro určitý ideál, nyní pracuje pro peníze.
- Místo smysluplných cílů nastupují zdánlivé cíle - život podle módy, konformita k dané společnosti, přimknutí se k nějaké ideologii, filozofii, uměleckému směru apod.

Fáze syndromu vyhoření II.

- **4. Apatie a rezignace** - člověk dělá pouze to, co musí.
- Častá bývá ztráta úcty k hodnotě druhých lidí, věcí a cílů.
- Člověk se dívá na lidi, jako na věci.
- Typické je necitlivé a necitelné chování, cynismus, ironie, sarkasmus, ztráta úcty k vlastnímu životu. Ničeho si neváží, nic pro něj nemá opravdovou hodnotu.

Fáze syndromu vyhoření III.

- Základní pocit - pocit profesionálního selhání, neúspěchu, nesmyslnosti pracovního snažení.
- Vše je spojeno s pocity fyzického vyčerpání i dalšími problémy - nespavost, nechutenství, nebo naopak přejídání se, žaludeční obtíže, konzumace alkoholu, léků, cigaret.
- V psychické oblasti se objevuje pocit odcizení, distancování se od ostatních lidí, uzavření se do sociální izolace.
- ***Nutná je včasná intervence - cokoliv, co vede k přerušení vyhořívání.***

Psychohygiene

Základy psychohygieny I.

- **smysluplnost** - problémy a řešení úkolů je třeba vidět jako smysluplné, možnost volit tempo i směr postupu práce;
- **přiměřené sociální uznání** - ohodnocení společnosti, důležitost, poslání;
- **srozumitelnost** - pochopení své pozice v celku, ve společnosti, určitý řád, pořádek, pravidla, na která se může spolehnout;

Základy psychohygieny II.

- **zvládnutelnost** - uvědomování si vlastních sil a možností, sil a možností lidí kolem;
- **stanovení nejen cílů, ale i nástrojů** - dopředu vědět, jak na to (i v případě katastrofického scénáře), plánování;
- **dobře fungující zpětná vazba** - pozitivní sebehodnocení, víra ve vlastní schopnosti, pocit, že mohu ovlivnit události ve svém životě;

Základy psychohygieny III.

- **atmosféra** - klidná a povzbuzující, omezit všechny rušivé vlivy;
- **dostatek času na práci**, nejednat zbrkle, ve stresu;
- **pravidelný denní režim** - důležitý je odpočinek (aktivní, pasivní), dostatek kvalitního spánku, správná životospráva obecně (nezapomínat na hudbu, smích, tanec,...);

Základy psychohygieny IV.

- zvyšování sebedůvěry;
- posilování přátelských vztahů, upevňování vazeb na pracovišti;
- odstranění obavy z návštěvy psychologa a využití jeho pomoci.

Několik rad na závěr

- Odpoutejte se od starostí - strom, louka, slunce,...
- Usmívejte se, pusťte k sobě radost.
- Hledejte v každé situaci něco pozitivního.
- Po příchodu ze zaměstnání (školy) ze sebe smyjte starosti, únavu, vyčerpání - pozitivní účinky sprchy.
- Učte se řešit starosti a problémy - neutíkejte od nich.
- Relaxujte → každý den si najděte chvíli jen pro sebe.
- Pravidelně jezte, pravidelně spěte.
- Vyhledávejte kontakty s příjemnými lidmi.

Poučná přísloví

- Každý mrak má svůj stříbrný okraj. (Anglické přísloví)
- Obrat' obličej ke slunci a stíny budou padat za tebe. (Indonéské přísloví)
- Kdo se směje, místo aby zuřil, je vždy silnější. (Japonské přísloví)
- Nezačínej den pitím octa. (Malajsijské přísloví)
- Nezlob se na růži, že má trny, raduj se, že tak trnitý keř má růže. (Arabské přísloví)