

SYNDRÓM VYHORENIA



SYNDRÓM VYHORENIA

dôsledku dlhodobého vystavenia stresu tzv. syndrómu vyhorenia (angl. Burn-out“).

- Syndróm vyhorenia je fenoménom, ktorý sa dotýka rôznych aspektov ľudského života a preto nejestvuje jednotná či komplexná teoretická základňa k jeho posudzovaniu.

Podľa Henricha Freudenbergera
(1992; in KŘIVOHLAVÝ, 1998)

„je syndróm vyhorenia konečným štádiom procesu, pri ktorom ľudia, ktorý sa hlboko emocionálne niečím zaoberajú, strácajú svoj pôvodný entuziazmus (nadšenie) a svoju motiváciu, vyčerpávajú svoje vlastné hnacie sily.“

Cary Cherniss (1980)

definuje syndróm vyhorenia ako „*výsledok procesu, v ktorom ľudia veľmi intenzívne zaujatí určitou úlohou (ideou) strácajú svoje prvotné nadšenie*“, ako stav „*totálneho vyčerpania síl*“

Podľa Ayaly Pinesovej a Elliotta Aronsona (1988)

„Je formálne definovaný a subjektívne prežívaný ako stav fyzického, emocionálneho (citového) a mentálneho (duševného) vyčerpania, ktoré je spôsobené dlhodobým zaoberaním sa situáciami, ktoré sú emocionálne náročné. Tieto emocionálne požiadavky sú najčastejšie pôsobené kombináciou dvoch vecí: veľkým očakávaním a chronickými situačnými stresmi.“



SYNDRÓM VYHORENIA

Všeobecne sa jeho vznik vysvetľuje najmä rastúcimi nárokmi na pracovníkov a súčasne menšími ohľadmi na ne v kombinácii so subjektívnymi danosťami a osobnými problémami. Ak je naša energetická bilancia dlhodobo záporná, ak nemáme zdroje radosti v živote, dostaneme sa do stavu, pre ktorý sa ustálil termín syndróm vyhorenia. K jeho hlavným prejavom patrí **depresia, ľahostajnosť, cynizmus, sťažený kontakt, strata sebadôvery, časté choroby a telesné ťažkosti.**

SYNDRÓM VYHORENIA

V prípade väčšiny dlhodobých pracovníkov v sociálnej sfére sa postupom času znižuje aj úroveň emocionálneho vnímania, precitovania. Pod tlakom neustálej konfrontácie s negatívnymi zdravotnými a sociálnymi problémami klientov dochádza u nich – pokiaľ zlyhá ich obranný systém – buď k citovej otupenosti, niekedy až cynizmu, alebo prepadajú pocitu beznádeje, márnosti svojej sizyfovskej roboty. Do syndrómu vyhorenia je vždy vpletená otázka zmyslu vlastnej práce.

Súvislosti

- **Burn-out a stres**
- **Burn-out a depresia**
- **Burn-out a neuróza**
- **Burn-out a chronický únavový syndróm**
- **Burn-out a psychosomatika**



Príčiny vyhorenia

- zlé vzťahy na pracovisku, konflikty či rôzne animozity v kolektíve, resp. rivalita medzi predstaviteľmi jednotlivých zložiek (napr. medzi pomocným personálom a špecialistami, medzi lekármi a ošetrovateľmi, staršími a novými pracovníkmi atd.);
- absencia vlastného celistvého svetonázoru, osobnej duchovnej viery
- nedostatočné spoločenské uznanie v kontraste so stúpajúcimi spoločenskými požiadavkami, resp. subjektívne presvedčenie o neadekvátnom spoločenskom uznaní a ekonomickom ohodnotení ;
- nenaplnenie ambícií a ideálov pracovníka (ignorancia zo strany nadriadených či kolegov, ustavičný súboj s byrokratickým aparátom, opakujúce sa neúspechy – aj keď nezavinené, dané objektívnymi okolnosťami – atď.);
- vrodená prehnaná zodpovednosť, pedantstvo a perfekcionizmus;
- nedostatočná psychohygienu.

Rizikové faktory

Znevýhodňujúce osobnostné a okolité faktory

Profesia ako rizikový faktor

Fázy procesu psychického vyhorenia podľa Ch. Maslachovej (1978, 1986; in KEBZA, ŠOLCOVÁ, 2003):

1. Idealistické nadšenie a preťažovanie
2. Emocionálne a fyzické vyčerpanie
3. Dehumanizácia (napádanie) druhých ľudí ako obrana pred vyhorením
4. Terminálne štádium: stavanie sa proti všetkým a všetkému, objavenie sa syndrómu vyhorenia v celej pestrosti (komplexná symptomatika)

Podľa A. Leangla:

1. Fáza – nadšenie:

- život je zmysluplný
- zmysluplná činnosť je prostriedkom na dosiahnutie cieľa

2. Fáza – z prostriedku sa stáva cieľ:

- pracuje preto, že mu to „niečo prináša“, aj keď ho to vzdďaľuje od prvotného cieľa
- nie je tým, kým podľa pôvodného rozhodnutia mal byť
- základná motivácia je neuspokojená
- namiesto zmysluplných cieľov nastupujú tzv. “zdanlivé ciele“

3. Fáza – „život v popole“

- strata úcty k hodnote druhých ľudí, vecí a cieľov
- strata úcty k vlastnému životu



Prejavy vyhorenia

- človek si sugeruje negatívny obraz o svojich schopnostiach
- má negatívny postoj ku všetkým, ktorí od neho niečo vyžadujú
- stráca záujem o odborné témy, ktoré ho predtým zaujímali
- uniká do sveta fantázie a ku koníčkom
- ťažko sa koncentruje a sústreďuje pozornosť
- pociťuje sklúčenosť, smútok, depresie
- má pocity bezmocnosti a bezvýznamnosti
- objavuje sa u neho sebaľútosť
- býva podráždený a nervózny
- má pocit nedostatku uznania
- rýchlo sa unaví, býva apatický
- prejavuje sa u nej zvýšená náchylnosť k chorobám
- má časté bolesti hlavy a zvýšený krvný tlak
- trpí poruchami spánku
- stráca snahu pomáhať problémovým žiakom
- obmedzuje kontakt s kolegami
- dostáva sa do konfliktov v súkromnom živote

Indikátory nastupujúceho vyhorenia u sociálnych pracovníkov bývajú pomerne ľahko rozpoznateľné, pokiaľ si ich dotyční uvedomujú, resp. aj pripúšťajú. MATOUŠEK (2003) ich definuje nasledovne:

- zmena vzťahu ku klientom: formalizmus, apatia, neangažovanosť,
- popudlivosť voči svojmu okoliu, ktorá graduje až v agresiu
- lipnutie na štandardizovaných postupoch
- ľahostajnosť voči klientom,
- strata pracovných tvorivých schopností,
- nízke pracovné nasadenie,
- vyhýbanie sa kontaktu s klientmi, vyhľadávanie neosobných administratívnych úkonov,
- dôraz na vlastné pracovné postavenie, postup a ohodnotenie,
- skepsa voči zmysluplnosti zaisťovanej služby,
- vyhľadávania dôvodov k pracovnej neschopnosti,
- obmedzenie komunikácie s kolegami, konflikty na pracovisku,
- odosobnenie, pocit vyčerpania,
- v extrémnych prípadoch sa môže vyskytnúť aj zneužívanie klientov.

Prevenencia vyhorenia

A. Vnútorne (individuálne) možnosti

- snaha o zmysluplnosť života
- úspešné zvládanie stresu; vyrovnaný pomer stresorov (zaťažujúce faktory) a salutorov (možnosti riešiť situáciu)
- posilňovanie charakteristík osobnosti umožňujúcich lepšie odolávať stresu a znižovať nebezpečenstvo vyhorenia

B. Vonkajšie možnosti

- sociálna opora
- dobré medziľudské vzťahy
- kladné hodnotenie zo strany druhých ľudí
- pracovné podmienky



Ako predchádzať vyhoreniu – individuálne možnosti pracovníka, to dobre popísali HENNIG a KELLER vo svojej publikácii *Antistresový program učiteľa*:

1. Znížte príliš vysoké ideály. Ak ich máte, je to väčšie riziko frustrácie. Akceptujte skutočnosť že človek je tvor s chybami a nedostatkami.
2. Neprepadnite syndrómu pomocníka. Nesnažte sa byť zodpovedný za všetko a za každého. Nesnažte sa všetko brať na seba a každému pomáhať. Nedá sa to zvládnuť a čím viac budete ostatným pomáhať, tým budú bezmocnejší.
3. Naučte sa hovoriť “nie“. Budte asertívnejší a presadzujte si viac sami seba. Nenechajte sa preťažovať.
4. Stanovte si priority. Nemusíte byť všade a vždy. Neplytvajte svojou energiou na príliš veľa rôznych aktivít. Sústreďte sa hlavne na podstatné činnosti. Dobrý plán ušetrí polovičku práce. Vážte si svoj čas a urobte si prestávky na načerpanie energie.
5. Vyjadrujte otvorene svoje pocity, city a prežívanie. Ak sa vás niečo dotkne alebo rozčúli, dajte to najavo. Urobte to tak aby ste sa nedotkli inej osoby ale neduste to v sebe – ničí vás to. Vyslovená bolesť je polovičná bolesť.

Ako predchádzať vyhoreniu – individuálne možnosti pracovníka, to dobre popísali HENNIG a KELLER vo svojej publikácii *Antistresový program učiteľa*:

6. Hľadajte emocionálnu a vecnú podporu. Nájdite si dôverníka s ktorým môžete otvorene hovoriť o svojich problémoch a ktorý vám priamo povie o vašom správaní. Nebojte sa požiadať o pomoc.
7. Vyvarujte sa negatívneho myslenia – ak sa začnete ľutovať a plakať nad sebou, aký ste chudák tak je to začiatok konca. Radšej sa radujte z toho čo dokážete a vychutnávajte to čo má pre vás hodnotu.
8. V kritických situáciách a konfliktoch zachovajte rozvahu. Ovládajte sa a snažte sa predchádzať problémom. Poučte sa z každého konfliktu. Analyzujte svoje správanie a navrhujte lepšie, efektívnejšie. Je to tvorivá práca na sebe.
9. Dopĺňajte si energiu. Vaša práca nie je pupkom sveta. Každý je nahraditeľný. Dobre relaxujte. Žite zdravo, zdravo jedzte, športujte, majte dostatok spánku.
10. Buďte tvorivý, otvorený novým skúsenostiam, tešte sa aj z malých vecí. Neustále sa vzdelávajte – dodá vám to sebadôveru. Hľadajte pravý zmysel života.

Ďakujem za pozornosť
Mgr. Barbora Kuchárová
barbora.kucharova@gmail.com

