

Většina z nás tráví v práci podstatnou část svého času. Je skvělé, když nás práce baví a přináší nám pocit seberealizace a spokojenosti. Dodává nám to energii pro další část dne. A naopak, pokud nás práce nebaví nebo jsme dlouhodobě ve stresu, energii ztrácíme. Přitom však často sami blokuje změnu. V návalu práce přeci nemáte čas se zastavit a promyslet si, jak si svou práci nově uspořádat.

Co se to s námi vlastně děje?

Pracovní stres je dnes celkem častým průvodním jevem fungování člověka na pracovišti. Je to vlastně nepřiměřená pracovní zátěž, která může mít velmi rozmanitou podobu. Může se týkat organizace vlastního pracovního procesu, protichůdných či nesplnitelných požadavků, nejistoty dalšího působení ve společnosti, komunikace a předávání informací s nadřízenými i kolegy či narušených vztahů. Stresově může působit postup ve firmě, i frustrace, že jsme nebyli povýšeni.

Stres obecně je souhrn obranných reakcí organismu na vnější podnět. Je tak starý, jak lidstvo samo. V podstatě jde o mobilizaci orgánů, které mají v situaci ohrožení dodat tělu dostatek energie pro dvě základní obranné reakce – útok nebo útek. Tyto dvě reakce byly pro pravěkého člověka velmi důležité, schopnost zaútočit na zvěř nebo naopak utéci před agresorem dostatečně daleko, byly základem pro přežití. Stres tedy měl a má funkci pozitivní, umožňuje nám podávat určité výkony. Překročí-li ale určitou hranici, více než mobilizovat nás začne ničit. Nedá se však přesně říct, kolik stresu je povoleno, a kdy už škodí. Problém dnešního přetíženého člověka je pak ten, že se sice často ocitá ve stresu, ale přitom nikam neutíká ani s nikým fyzicky nebojuje. Tělo i mysl jsou připraveny, ale není kam veškerou tu energii nasměrovat.

Jak se stres projevuje?

Reakce na stres je u každého člověka jiná. Někdy si člověk uvědomuje, že je „přepracovaný“, jindy se „jen“ necítí dobře a neví vlastně proč.

Z krátkodobého hlediska stres často ústí v neschopnost soustředit se, podrážděnost, přecitlivělé reakce, náladovost a ztrátu smyslu pro humor. Může se také objevit cynismus, nervozita, deprese. Kromě toho jej také velmi rychle můžete pocítit tělesně – nezdídká jej doprovází bolesti hlavy, svalů (zad, šíje), tělesný třes, slabost, stažený žaludek, ale i nespavost, nechutí k jídlu nebo naopak přejídání se. Z dlouhodobého hlediska má pak stres negativní dopad na rozhodování, zapírá únavu, častou nemocnost, vyvolává nezáměr, nechutí a obecně pocit nespokojenosti. Čas pro spánek a odpočinek, který za normálních okolností stačil k regeneraci sil, je nejednou nedostatečný. Může se projevovat i menší důvěrou v sebe sama a pocit, že práci nejste schopni zvládnout.

Stres má často vliv i na rodinný život. Člověk ve stresu nemá chuť sdílet s blízkými jejich zážitky, nesoustředí se, vybuchuje, je podrážděný a často se hádá. I když dobré domácí prostředí může někdy pomoci snížit intenzitu prožívání pracovního stresu, často se spíše stres z práce přelévá do rodinného a osobního života.

Syndrom vyhoření?

Nekontrolovaný stres může vést dokonce k vyčerpání a tzv. syndromu vyhoření (vyhaslosti, angl. Burnout syndrom), který má vliv na racionální (ztráta pracovního nasazení, zodpovědnosti, zapomínání, negativní postoj k práci) i emoční stránku člověka (sklíčenost, pocity bezmoci, popudlivost, agresivita, nespokojenost), stejně jako ovlivňuje jeho

sociální vztahy (ubývání angažovanosti, přibývání konfliktů, omezení kontaktů) a tělesné příznaky (poruchy spánku, vysoký krevní tlak, potíže se zažíváním). Jedinci stížení tímto syndromem chápou jiné lidi spíše jako předměty než jako své bližní. Jsou vůči jejich jakkoli oprávněným požadavkům lhostejní. Často cynicky lhostejní, čemuž se říká odlišťením. Objevuje se celková únava a pocit „opotřebením“. Proces, jehož vrcholem je vyhoření, většinou trvá mnoho měsíců až let. Objevuje se jako plíživé psychické vyčerpání a probíhá v několika fázích:

- **Nadšení** – člověk pracuje co nejlépe, snaží se, má vysoké ideály a je velmi angažovaný, fyzicky i psychicky investuje do své práce, nadšení ze seberealizace
- **Stagnace** – ideály se nedaří realizovat, odezva (finanční, emoční, sociální) a návratnost jeho snažení je malá, požadavky klientů začínají spíše obtěžovat, člověk začíná ztrácet systém, práci nestihá
- **Frustrace** – práce pro člověka představuje zklamání, úzkost, ale i pocit, že jedinec stále musí něco dělat, přičemž výsledkem je chaotické jednání
- **Apatie** – člověk se vyhýbá jakýmkoli aktivitám, klienty vnímá negativně, pocit, že „něco uděláno být musí“, mizí a nahrazuje ho opačný pocit – že se nemusí nic, pouhá přítomnost druhých lidí dráždí, přidružuje se ztráta veškerého nadšení a zájmu, převládá únava, zklamání a vyčerpání
- **Syndrom vyhoření** – ztráta smyslu práce, odosobnění, odcizení, nepřátelství, vyčerpání, pocit zklamání a hořkosti, prázdnoty, často i tělesné potíže nebo deprese

Příčiny tedy mohou být různé, ale mnohdy jsou to i vlastní přehnané nároky na sebe sama i cíle, kterých chce člověk dosáhnout. „Musí, jinak nestojí za nic.“

Syndrom vyhoření tedy celkově snižuje kvalitu života a často ovlivňuje nejen přímo zasaženého člověka, ale i okolí – klienty, spolupracovníky, rodinu.

Jak zvládnout stres a pokud možno vůbec nevyhořet?

Abyste věděli, proti čemu se bránit, musíte mít informace. Dále pomůžou zdravé a čestné vztahy s druhými lidmi, dobrá organizace práce, umění strávit příjemně svůj volný čas a také např. schopnost říkat „ne“. Je skvělé, že chcete zvládnout svou práci co nejlépe, ale pokud se cítíte napjatí a přetížení, zastavte se a vydechněte. Nejprve byste měli zjistit, zda Vaše pracovní přetížení je trvalým stavem, nebo zda můžete v dohledné době počítat s tím, že budete mít práce méně. Potom se pokuste zjistit, co konkrétně způsobilo, že máte tolik práce.

Zde je několik rad, které Vám pomohou se stresem pracovat:

- Naučte se hospodařit s časem:
 - plánujte a dobře organizujte svůj čas, určete si priority,
 - určete si, od kdy do kdy budete pracovat, protože i když si natáhnete svůj den, nikdy nestihnete všechno,
 - vnímejte, kdy jste během dne nejvýkonnější a tuto dobu maximálně využijte, nikdo nedokáže pracovat naplno celý den,

PSYCHOLOGICKÉ PORADENSTVÍ

Pracovní přetížení a stres

- najděte svých 20 % (Parettovo pravidlo říká, že 20 % vaší práce vám přinese 80 % zisků a obráceně),
 - dělejte si přestávky.
- Delegujte – naučte se předávat některé své povinnosti svým podřízeným, nemusíte být všude a vždy.
- Snižte příliš vysoké nároky na sebe sama i druhé.
- Naučte se říkat „ne“.
- Snažte se o maximálně nejlepší výsledek za daných podmínek, v daném čase a za daných peněz, nikoli o absolutně nejlepší výsledek za každou cenu.
- Buďte otevření, hledejte věcnou i emoční podporu.
- Udělejte si během pracovního týdne i čas pro sebe – práce Vás má bavit, nikoli pohltit.
- Odměňte se!
- Doplnějte energii – naučte se odpočívat .
- Rozhodněte se a změňte svůj pracovní život. Je to jen na Vás!
- Buďte pozitivní! Svět není černý ani bílý. Zkuste najít na své práci to, co Vám přináší radost a dává energii.

Doporučená literatura:

Fritz Hannelore. Spokojeně v zaměstnání. Praha: Portál.

Kallwass, Angelika. Syndrom vyhoření. Praha: Portál.

<http://www.syndrom-vyhoreni.psychoweb.cz/> - zde naleznete i inventář projevů syndromu vyhoření