



UŽ JSTE BYLI LETOS

NA DOVOLENÉ?

ANEB JAK SE VYHNOUT VYHOŘENÍ.

Máte potíže se spánkem, cítíte se unavení, jste popudliví, práce Vás přestala bavit a pociťujete všeobecné opotřebení? Kdy se tyto příznaky začaly objevovat? A že Vás dříve práce naplňovala?

Možná jste se ocitli v poslední fázi procesu, který lékaři nazývají syndromem vyhoření, nebo také „burnout“. Jedná se o jev, který se týká oblasti práce a pro nějž je typické citové a mentální vyčerpání. Je třeba jej odlišovat od samotné únavy a také od deprese. Od těch se syndrom vyhoření liší právě tím, že je vázán na pracovní oblast a jeho součástí jsou pochybnosti o smyslu našeho pracovního konání.

Jak se projevuje?

K vyhoření vede pozvolný proces, který lze zjednodušeně charakterizovat čtyřmi fázemi. Základním kamenem pro syndrom vyhoření je období, kdy člověk intenzivně

pracuje a snaží se podávat co nejlepší výkony. Zároveň se ale u něj dostavuje pocit, že jeho snaha není v dostatečné míře oceněna a že očekávání druhých nelze naplnit. Tato první fáze ústí do druhé, kdy je jedinec již plně pohlcen pocitem, že nic nestíhá a jeho práce tak začíná postrádat systém. Ve třetí fázi se jeho jednání dá označit za chaotické a člověk je přesvědčen, že je stále potřeba něco dělat. Pocity úzkosti a přemrštěná aktivita však v určitý moment ustanou, aby je vystřídala naopak apatie, ztráta zájmu o veškerou činnost, únava, zklamání a vyčerpání – projevy čtvrté, závěrečné fáze.

Koho se může týkat?

Syndrom vyhoření obvykle postihuje ty, kteří pracují s lidmi – zdravotní sestry, učitele, manažery, právníky, telefonní operátory a další. Aktuální výzkumy však ukázaly, že se může týkat i lidí, kteří v rámci svého zaměstnání v kontaktu s druhými příliš ne-

jsou, ale stejně jako výše jmenovaní ve své práci zažívají chronický stres, jsou na ně kladeny vysoké nároky z hlediska výkonu a nesou velkou odpovědnost.

Jak se mu lze vyhnout?

Nejdůležitější je prevence, což se snadno řekne, ale mnohdy těžko dodržuje. V první řadě je důležité mít i další zájmy, než jen práci – věnovat se nějakému koníčku, ale také rodině a přátelům. Dále je třeba naučit se dobře odhadovat své schopnosti a časové možnosti, a být schopný včas říci „ne“, pokud se na člověka valí příliš mnoho požadavků. A v neposlední řadě – v průběhu volna a dovolené naplno relaxovat. Při léčbě syndromu vyhoření je obvykle nejefektivnější psychologická intervence. Ne vždy pomůže změna zaměstnání, ve kterém jedinec vyhořel.

Tak co Vy, už jste si letos vybrali dovolenou?

KONTAKT NA PSYCHOLOŽKU

PhDr. Dagmar Skalická, 733 640 650