



## 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 výkon. 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?*

AUTOR

**Mgr. Eliška Steklíková**