

Syndrom vyhoření aneb Když tělo řekne dost!



Ukazuje se, že za poslední rok hodně přibývá těch, kteří jím trpí. Kdo tím prošel, dobře ví, že je to skutečné utrpení.

Co znamená syndrom vyhoření?

Anglicky se syndromu vyhoření říká burn-out. (anglicky Burn = spálení). Poprvé ho vědecky klasifikoval a pojmenoval americký psychoanalytik Herbert Freudenberger v roce 1974. Ale určitě lidstvo trápil již mnohem dříve. Je dobře, že ho v roce 2019 Světová zdravotnická organizace oficiálně zařadila mezi nemoci.

Tělesných příznaků není zrovna málo: vyčerpání, stěhovavé bolesti, návaly horka a chladu. K tomu nechutenství, nespavost, trávicí obtíže, srdeční příznaky, bušení srdce, zvýšený krevní tlak.

Jako kdyby ty tělesné potíže nestačily, **přidávají se psychické problémy: předrážděnost, úzkost, plačtivost, agresivita, podezíravost, zvýšená impulzivita.** Ztratíte zájem o cokoli, odcizujete se svým blízkým, kteří chudáci vůbec netuší, co se stalo.

Může postihnout prakticky kohokoliv

Vyhoření se často týká lidí na takzvaně vysokých pozicích, vedoucích pracovníků, manažerů. Přepadává i novináře, řídící letového provozu, pracovníky infolinek.

Se syndromem vyhoření se potýkají rovněž ti, kteří zastávají některou z tak zvaných „pomáhajících profesí“. To znamená, že denně pracují s jinými lidmi, musí s nimi neustále komunikovat a snaží se jim

pomáhat s jejich problémy. **Sem patří například lékaři a zdravotní sestry, sociální pracovníci, policisté a hasiči, právníci a psychologové.**

Negativní vliv samozřejmě může mít také špatný pracovní kolektiv nebo nadřízený, nedostatek podpory okolí, neschopnost relaxovat či přílišný tlak na osobní úspěchy.

Ani doma se mu nevyhneme

Neobvyklý není ani syndrom vyhoření na mateřské dovolené, syndrom vyhoření v manželství či ve vztahu.

Dlouhodobé uzavření doma, home-office bez možnosti se alespoň krátkodobě odreagovat s někým jiným než s členy domácnosti vedou ke krizím a syndrom vyhoření může být nasnadě. Často se také objevuje u někoho, kdo dlouhodobě pečuje o nemocného partnera či jiného člena rodiny.

Větší pravděpodobnost vzniku syndromu vyhoření je u lidí přecitlivělých, zvláště když mají sklon k perfekcionismu nebo workholismu.

Nebezpečný je také takzvaný teror příležitosti. Ten postihuje jedince, kteří si naloží víc, než jsou schopni zvládnout, valí se na ně další a další pracovní úkoly a oni stále nejsou schopní nikomu říct „ne“. Taková situace často postihuje mladé lidi, kteří jsou plní energie a nadšení do nové práce a bohužel mohou být ve vztazích s lidmi velmi naivní.

Mám syndrom vyhoření?

K psychickým příznakům patří: **Ztráta nadšení; pocit nedostatku uznání; lhostejnost nebo až negativní postoj k práci, životu i sobě; deprese a úzkostné stavy, poruchy paměti a soustředění; pocity bezmoci a smutku; nespokojenost, pocity hněvu a agresivita.**

Z přátelského pracovníka, ochotného pomoci druhým, se stává lhostejný člověk, který kontakt s klienty i kolegy co nejvíc omezuje, snižuje se jeho pracovní výkon a přibývá také konfliktů v jeho soukromém životě.

K tělesným příznakům patří: **Silná nekončící únava; nespavost; nechutenství; náchylnost k nemocem; potíže se zažíváním, se srdcem či s dýcháním; vysoký krevní tlak**

Vyhoření je nutné léčit!

Pokud člověk nezačne syndrom vyhoření včas řešit, může to vést nejen ke vzniku depresí a úzkostných stavů, ale také k naprosté ztrátě sebedůvěry i závislosti na drogách či alkoholu.

Na začátku je proto nutné, aby si člověk připustil, že něco není v pořádku, a kontaktoval odborníka (psychologa nebo psychiatra), který zvolí vhodný psychologický a psychoterapeutický přístup.

Během terapie by se měli společně soustředit nejen na odstranění nejakutnějších potíží a příznaků (deprese), ale také pracovat na získání realističtějšího přístupu k zaměstnání i k životu. Z hlediska konkrétní pracovní pozice je dobré uvažovat o změně místa, nebo dokonce profese, pomoci může ale také dlouhá

dovolená.

Je možné předcházet syndromu vyhoření?

Ano. Snažme se dodržovat zásady, které doporučují odborníci:

- **Dodržovat zdravý životní styl;**
- **vyhýbat se dlouhodobému stresu;**
- **věnovat dostatek času vlastním koníčkům, rodině a přátelům;**
- **otevřeně mluvit o svých problémech;**
- **říkat „ne“ v situacích, které člověka příliš zatěžují;**
- **dávat si realistické cíle a mít realistická očekávání;**
- **dobře si organizovat pracovní úkoly;**
- **relaxovat fyzicky i psychicky;**
- **snažit se mít radost z maličkostí.**