

Syndrom vyhoření (BURN-OUT) ■■■



Lucie Cvejnová
Hradec Králové
7 PN

- Syndrom vyhoření – obecně
- Projevy
- Faktory vzniku
- Specifická zátěž
- Jak se chránit proti SV ?
- Protistresové faktory
- Orientační test na našem pracovišti
- Vyhodnocení
- Závěr

Obecná definice ■■■

- Podstatou je ztráta motivace, která je způsobena prožitkem bezmoci
- Stav masivního vyčerpání, který je pocíťován jako citová vyprahlost

Projevy ■■■

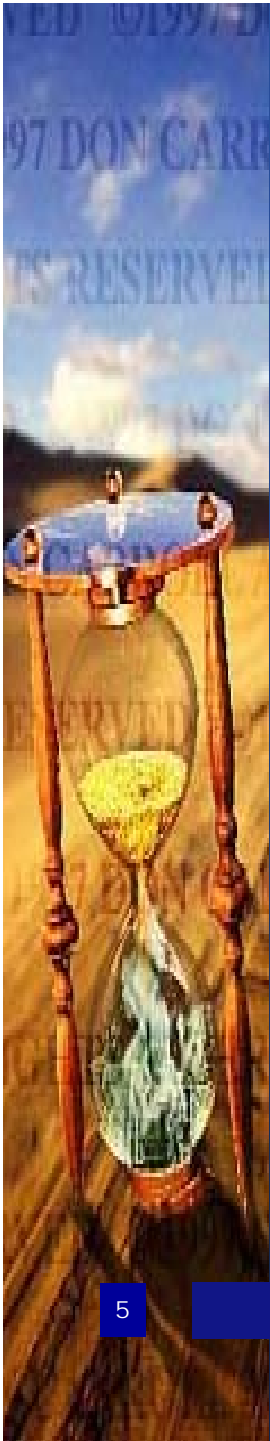
- Skepse, zklamání, nepřítomnost zájmu
- Pocity bezvýchodnosti
- Nechut' měnit stav věcí okolo
- Beznaděj
- Trvalá psychická a fyzická únava

Projevy ■■■

- Podrážděnost
- Kolísání nálad
- Zvýšená nemocnost
- Snížená imunita



Pozvolný proces



Projevy ■■■

- Nárůst rutinního a bezděčného výkonu
- Nedostatek času na týmovou práci
- Tendence k minimalizování kontaktů s lidmi
- Tendence pomáhat sebezničujícím způsobem

Kdy jsme SV ohroženi ? ■■■

Pokud IGNORUJEME 2 základní rizikové faktory:

- ✓ Nevymezené kompetence
- ✓ Nedostatek uznání

Faktory vzniku ■■■

- Nejasnost profesionální role
- Nesplnitelnost pracovních úkolů
- Přemíra úkolů

Faktory vzniku ■■■

- Neadekvátní finanční ohodnocení
- Úkoly přesahující schopnosti
- Úkoly přesahující kvalifikaci
- Kritika a absence ocenění

Specifická zátěž ■■■

- Zvýšená incidence kontaktu se silnými emocemi klientů (např. silné projevy smutku, agrese)
- Problémová komunikace vyžadující soustředění a přeladění na jazyk klienta a následné hledání společné řeči
- Podílení se jen na určité části terapeutického procesu → nedostatečná profesní satisfakce

Jak se chránit proti SV

Dle typologie vývojových potřeb Pessó-Boyden

Možné inspirace pro uspokojení potřeb místa:

- Masáže
- Časté větrání, zajistit práci s příjemnými čichovými podněty
- Čisté a uklizené pracovní místo
- Příjemné doplňky (květiny, fotografie)

Jak se chránit proti SV

Možné inspirace pro uspokojování potřeby podpory:

- Nebojte se požádat o možnou podporu v náročných situacích
- Hledejte podporu ve spolupracovnících
- Podněcujte cestu ke zvýšení kompetencí
- Aktivně se zajímejte o další vzdělávání
- Sebevzdělávání = seberozvoj

Jak se chránit proti SV

Možné inspirace uspokojování potřeby péče:

- Vyhledávejte příjemné potřeby péče o své tělo (plavání, jóga, běh, masáže)
- Myslete na své bazální potřeby (jídlo, pití)
- Dopřejte si přiměřený odpočinek
- Pěstujte záliby
- Pečujte o duševní zdraví

Jak se chránit proti SV

Možné inspirace pro uspokojování potřeby bezpečí a limitu:

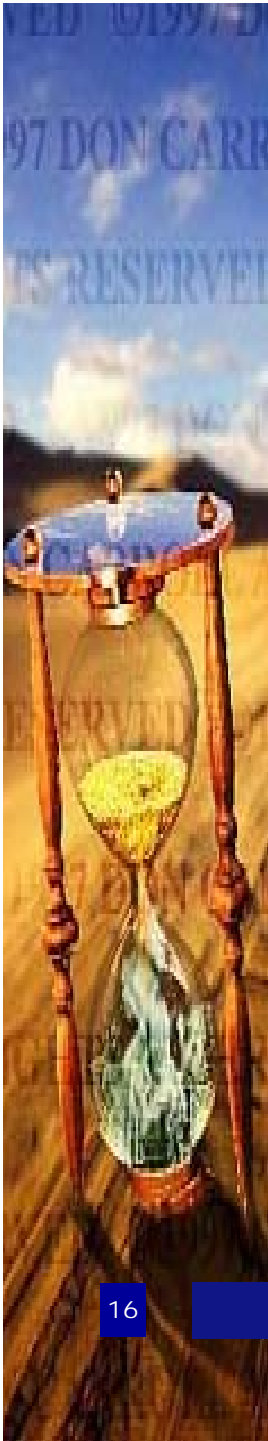
- Učte se rozlišovat a respektovat hranice (bezpečné x riskantní jednání)
- Učte se odmítat úkoly nad vaše schopnosti
- Hledejte účinné postupy a odstraňujte podněty, které vás ohrožují

Jak se chránit proti SV

- Respektujte hranici práce a odpočinku
- Respektujte hranici své profesní kompetence
- Pracujte na zvědomění hranice pracovního prostoru a života
- Máte právo na změnu pracoviště
- Máte právo na změnu role na pracovišti

Test diagnostiky SV ■■■

- Unavená
- V depresi
- Mám dobrý den
- Tělesně vyčerpaná
- Citově vyprahlá
- Šťastná
- Zdrcená
- Vyprahlá
- Nešťastná
- Cítím se v pasti



Test diagnostiky SV ■■■

- Nikomu na mně nezáleží
- Otrávená
- Mám starosti
- Bez iluzí a našťvaná na lidi
- Slabá, bezmocná
- Cítím beznaděj
- Zapuzená
- Plná optimismu
- Plná elánu
- Plná úzkosti

Vyhodnocení ■■■

Účast : 6 /9 Průměrný věk – 45,3 let

1-2 body – 30 % zúčastněných – počíná si dobře ve svém jednání



3 – 4 body – 70 % - přehodnocení způsobu života a práce, určení priorit, uvažování o změnách

Závěr – prevence I. ■■■

„Ke kompetenci organizace a vedení krizového pracoviště patří akceptace nebezpečí, že se může objevit syndrom vyhoření, jakož i akceptace, tvorba a realizace preventivních programů.“

Závěr – prevence II. ■■■

- Rozvoj týmové práce
- Podpora vzdělávání
- Zabezpečení podmínek pro obnovu sil
- Nebránit se přijímat nové lidi do týmu
- Zajistit přiměřené množství informací

Závěr ■■■

Lidé jsou schopni i ochotni pracovat v náročných podmínkách a vysokém stresovém zatížení, jestliže zažívají, že jejich pracovní aktivita má smysl, a že je tak satisfakcí podněcována jejich energie a motivace pokračovat...

DĚKUJI VÁM ZA POZORNOST

