

# 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.**