

SYNDROM VYHOŘENÍ



Syndrom vyhoření neboli **burnout** je stav vznikající postupně, v důsledku působení nadměrného a dlouhodobého stresu, je ovlivněn mnoha faktory. Negativní účinky mají vliv na fyzické a psychické zdraví. Vyskytuje se zejména u pomáhajících profesí a lze ho zaznamenat i u **STUDENTŮ**.

Proč se zabývat syndromem vyhoření?

Syndrom vyhoření může vést u studentů ošetrovatelství k vyšší míře absence, k pocitům deprese a úzkosti či neschopnosti zvládnout studium a také k nižší míře motivace k dokončení studia a následnému vykonávání povolání všeobecná sestra.¹

Rizikové faktory

Faktory osobnostní

Neschopnost říct "NE" dalším úkolům
Extrovertní osobnost
Emoční nestabilita/labilita
Nízká odolnost vůči stresu
Potlačování či skrývání emocí²

Ostatní

Nevhodný životní styl
Nedostatek přátelských vztahů
Nevhodné partnerské vztahy
Nedostatek zájmů
Příliš vysoké cíle
Neustálý pocit stresu
A mnoho dalšího...²

Faktory pracovní/školní

Pracovní přetížení bez možnosti odpočinku
Časový nátlak
Konflikt hodnot/rolí
Vysoké studijní/pracovní nároky
Nedostatek uznání a podpory
Nespravedlnost
Nepřátelský kolektiv
Mobbing, bossing (šikana)²



JAK SE SYNDROM VYHOŘENÍ PROJEVUJE?

Dimenze syndromu vyhoření dle WHO:

- 1 Pocit vyčerpání nebo nedostatku energie.
- 2 Zvýšené psychické distancování od školy a s tím spojené pocity negativismu nebo cynismu.
- 3 Pocity neefektivity a nedostatku úspěchu.³

Projevy syndromu vyhoření

Pokud jedinec trpí syndromem vyhoření:

- má pocit, že každý den je špatný den,
- chodit do školy/práce, starat se o domácnost nebo o sebe mu připadá jako plýtvání energie,
- většinu dne plní úkoly, které mu připadají být nesmyslné či nudné (nebaví/nezajímají ho),
- má pocit, že na vše zůstal sám, vše co dělá nemá smysl a nikdo si ho neváží,
Je nutno rozlišit, zda se jedná o syndrom vyhoření a jeho projevy, a nebo o depresi.⁴

úrovně projevů syndromu vyhoření:



EMOCIONÁLNÍ VYČERPÁNÍ

podrážděnost až hněv, pocity bezmoci, postradatelnosti či beznaděje, sociální izolace, agresivita, deprese, a další

TĚLESNÉ VYČERPÁNÍ

chronická únava, pocit nedostatku energie a spánku, častá nemocnost, poruchy spánku, časté bolesti hlavy nebo svalů, gastrointestinální potíže, a další

PSYCHICKÉ VYČERPÁNÍ

poruchy soustředění a paměti, práce či škola přestává mít smysl, změna postojů vůči sobě i ostatním, nízká motivace studovat/pracovat, nezájem až nechuť plnit školní či pracovní povinnosti, a další⁵

HROZÍ MI VYHOŘENÍ?

Při diagnostice syndromu vyhoření vám pomůže:

- zhodnocení rizikových faktorů a příznaků vyhoření,
- návštěva odborníka,
- zkuste si také vyplnit níže přiložený dotazník či některý z online dotazníků vyhoření (ne všechny dotazníky jsou dostupné online a zdarma)



Odpovězte si na tvrzení v níže uvedeném **orientačním dotazníku**,⁶ u každé položky vyberte **kladnou** či **zápornou** odpověď.

Sečtěte všechny body a výsledek porovnejte s bodovou škálou. Každá kladná odpověď = 1 bod.

Mám zkaženou náladu, když si v neděli odpoledne vzpomenu na to, že zítra zase musím do práce.	ANO/NE
Kdybych měl/a možnost odejít do důchodu, udělám to hned zítra.	ANO/NE
Nesnáším už ani spolupracovníky, ty jejich stále stejné řeči jsou k nevydržení.	ANO/NE
To, jak mne dráždí spolupracovníci, není nic proti tomu, jak mne dokáží vyvést z míry lidé, se kterými musím jednat v rámci své profese.	ANO/NE
Práce s lidmi mne už ubíjí, vysává mé síly.	ANO/NE
Za poslední tři měsíce jsem odmítl/a účast na vzdělávacích aktivitách (seminářích, kurzech).	ANO/NE
Svou práci zvládám „levou rukou“, myslím, že mne už nemůže nic překvapit.	ANO/NE
O své práci se těžko dozvím ještě něco nového.	ANO/NE
Na konci pracovního dne bývám unaven/á tak, jako bych těžce fyzicky pracoval/a.	ANO/NE
Mám pocit, že už je jen málo věcí, ze kterých se dokážu opravdu radovat.	ANO/NE

VYHODNOCENÍ:

1–2 body syndrom vyhoření nehrozí.

3–5 bodů ukazuje na příznaky počínajícího syndromu vyhoření.

6–8 bodů značí nastupující rozvoj syndromu vyhoření.

9–10 bodů je indikací k odborné (psychologické nebo psychiatrické) intervenci.

DESÁTERO PREVENCE SYNDROMU VYHOŘENÍ

Vyhoření se projevuje individuálně, proto si všimněte **sám/sama sebe**, svých pocitů a varovných příznaků.



Odložte práci stranou a udělejte si **čas pro sebe**, své přátele a své zájmy.

Buďte **fyzicky aktivní**. Dostatek pohybu má prokázané pozitivní účinky na naše psychické i fyzické zdraví.



Stanovte si **hranice a priority**. Nepřetěžujte své tělo a mysl, a naučte se říkat "NE" nadměrným úkolům.

Využívejte **relaxační techniky** jako je jóga, meditace, metody svalové relaxace a podobné.



Dopřejte si **dostatek spánku** i přes den, bez výčitek. Spánek je důležitý pro regeneraci organismu a pro správné fungování těla i mysli.



Nebojte se **vyhledat pomoc** odbornou nebo u svých nejbližších. Svěřte se a projevte své emoce u svých spolužáků či kolegů.

Dbejte na **správné stravovací návyky**. Přijímejte dostatek ovoce i zeleniny a pokuste se minimalizovat návštěvy fast foodů.



Naučte se správně **vyrovňovat se stresem**. Alkohol, kouření, nadměrný příjem sladkostí či tučného jídla patří mezi nevhodné strategie zvládnání stresu.

Udělejte si **čas volna** (několik dní či týden) a všechny povinnosti zcela odložte stranou. Dovolená vám pomůže doplnit energii, zregenerovat tělo i mysl a zvýšit motivaci.⁴



Informační materiál vznikl v průběhu zpracování bakalářské práce na Ústavu zdravotnických věd, Lékařské fakulty Masarykovy univerzity 2023, pod odborným vedením PhDr. Natálie Beharkové, Ph.D. Zpracovala: Markéta Federová

Zdroje:

1. Vosečková A, Truhlářová Z, Blažek P. BURNOUT SYNDROME OF PREGRADUATE STUDENTS. MMSL 2020,89(1):14–21. doi: 10.31482/mmsl.2019.024
2. Edú–Valsania S, Lagúia A, Moriano JA. Burnout: A Review of Theory and Measurement. Int J Environ Res Public Health. 2022;19(3):1780. doi:10.3390/ijerph19031780
3. International Classification of Diseases, Eleventh Revision (ICD-11). World Health Organization (WHO) 2019/2021. QD85 Burnout. Accessed April 10, 2023. <https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http%3A%2F%2Fid.who.int%2Ficd%2Fentity%2F129180281>
4. Burnout Prevention and Treatment, HelpGuide.org. Accessed April 10, 2023. <https://www.helpguide.org/articles/stress/burnout-prevention-and-recovery.htm>
5. Ptáček R, Raboch J, Kebza V. Burnout syndrom jako mezioborový jev. Grada; 2013.
6. Syndrom vyhoření. Zdravotnické zařízení Ministerstva vnitra. Accessed April 10, 2023. <https://www.zrzmu.cz/syndrom-vyhozeni>