

Otázka: Syndrom vyhoření

Předmět: Základy společenských věd

Přidal(a): Nikola Petráčková

SYNDROM VYHOŘENÍ – BURNOUT EFFECT

CHARAKTERISTIKA

Syndrom značí několik příznaků, nedojde hned k důsledku, probíhá plíživě.

Značí nerovnováhu mezi emočními zisky a investicí (tím co člověk vkládá).

Dochází k vyčerpání fyzických, psychických sil, ke ztrátě zájmu o práci.

Změní se náhled na práci (je to zbytečné, nemá to cenu).

Bývá důsledkem dlouho působícího stresu a nepřiměřeného vypořádání se s psychickou a tělesnou zátěží.

FÁZE

1. fáze **NADŠENÍ**

- klade vysoké nároky na sebe i druhé
- oddává se vysokým cílům
- je schopen pracovat na maximum
- nehledí na odměnu
- čím větší nadšení, tím rychlejší je úpadek

2. fáze **STAGNACE**

- slevuje ze svých ideálů
- zjišťuje, že se ideály nenaplnují
- požadavky klientů jej začínají obtěžovat

3. fáze **FRUSTRACE**

- povolání a zároveň ostatní lidé jsou zdrojem velkého zklamání

PROJEVY

EMOCIONÁLNÍ OBLAST

- nevyrovnanost
- sklíčenost
- sebelítost

- podrážděnost
- pocit bezmoci
- pocit nedocenění

PSYCHICKÁ OBLAST

- negativní obraz vlastních schopností
- negativní postoj ke klientům
- negativní hodnocení budoucnosti
- ztráta a profesní úpadek
- únik do spánku

SOCIÁLNÍ OBLAST

- omezuje kontakty s lidmi
- do ničeho se nehrne
- konflikty v rodinném životě
- ztrácí zájmy, uzavírá se do sebe

TĚLESNÁ OBLAST

- únava
- přejídání se nebo naopak hladovění

- snížená odolnost organismu
- potíže s dechem
- bolesti hlavy, zad
- poruchy spánku
- vysoký krevní tlak

KOHO NEJČASTĚJI POSTIHUJE?

Pomáhající profese, nezralé jedince, mladé a nezkušené lidi plné ideálů, labilní a hodně citově založené jedince.

Více jsou ohroženy ženy a lidé staršího věku, kteří pracují na pracovišti dlouho.

PŘÍČINY

1. Individuální příčiny psychické

Nadměrný perfekcionismus, nereálné cíle, nedostatek asertivity, nahromadění stresů najednou
- životní krize.

2. Fyzické příčiny

Snížená odolnost vůči zátěži z důvodu tělesné konstituce, nezdravý způsob života (nadváha, nedostatek pohybu, přehnané diety, špatný pitný režim).

3. Institucionální příčiny

Špatná organizace zařízení, nadměrná administrativa, nedostatek pracovního prostoru, časový stres, nevhodné klima v sociálních vztazích, nedostatek finančního odměňování, nedostatek vzájemné podpory v kolektivu.

4. Společenské příčiny

Negativní pohled na profesi od společnosti, malá společenská pozice.

BOJ PROTI SYNDROMU VYHOŘENÍ

Syndrom vyhoření je konečnou fází dlouhotrvajícího stresu.

V boji proti vyhoření se uplatňuje aktivní přístup ke zvládnutí stresu a podpora duševního zdraví.

Žít aktivně s optimistickým pozitivním myšlením, s radostí z práce a celým zdravým životním stylem.

Orientovat se na přítomnost a budoucnost, než se vracet do minulosti.

K prevenci proti syndromu vyhoření patří smysl pro humor, obrana proti rutině, mimopracovní akce (kulturní, sportovní).

Statistické výzkumy uvádí, že vyhoří až 40% sociálních pracovníků!