

**Otázka:** Syndrom vyhoření

**Předmět:** Psychologie, Ekonomie

**Přidal(a):** Andrea

#### **DEFINICE:**

- jedná se o ztrátu profesionálního zájmu
- postižený ztrácí zájem o svoji práci, spokojuje se s každodenní rutinou a stereotypem.
- nevidí důvod pro další sebevzdělávání, osobní růst
- snaží se jen přežít a nemít problémy

#### **STÁDIA A FÁZE:** syndrom vyhoření má určité fáze

- a) PŘEDCHOROBÍ (nadšení)
  - jedinec by chtěl pracovat co nejlépe, touží po úspěchu ale ten nepřichází.
- b) I. STADIUM (počáteční nadšení začíná upadat) stagnace
  - jedinec NIC NESTÍHÁ, je stále v časové nouzi, práce začíná ztrácet smysl
- c) II: STADIUM (frustrace)
  - neuróza, pocit, že musí pořád něco dělat, výsledkem je CHAOS
- d) III: STADIUM (apatie, vyhoření)
  - pocit - ŽE MUSÍ, se ztrácí a obrací VE VZDOR, že nemusí nic.
  - kolegové jej obtěžují svojí přítomností, pryč jsou zbytky zájmu nadšení, je jen ÚNAVA, ZKLAMÁNÍ

## **RIZIKOVÉ FAKTORY PRO VZNIK:**

- a) VNĚJŠÍ
  - zaměstnání a organizace práce (náročné povolání, pracovní podmínky, nedost. Ocenění, nedost. personálu, pracovní přetížení).
  - rodina (jedinec může mít doma nějaké problémy)
  - společnost (dnešní doba, kdy lidé mohou mít soutěživý charakter a mohou si klást stále vyšší a vyšší cíle, které ale překračují psychické možnosti jedince.
- b) VNITŘNÍ - osobnostní charakteristika
  - sklony k soběstačnosti
  - perfekcionismus
  - odpor k pravidlům
  - značná cílevědomost
  - soutěživost
  - potřebují mít vše pod kontrolou
  - pevná vůle a odhodlanost jedince

## **PŘÍZNAKY:**

- A) SOMATICKÉ - únava, poruchy spánku
- B) PSYCHICKÉ - ztráta nadšení, negativismus, úzkost, deprese, popudlivost, agresivita.
- C) SOCIÁLNÍ - omezování kontaktů s klienty, přibývání konfliktů.

## **TERAPIE A PREVENCE**

### **Prevence:**

- a) příjemné tvůrčí prostředí

- b) přiměřené pracovní nasazení
- c) supervize
- d) odpočinkové místnosti
- e) odpočinek
- f) psychohygienu
- h) relax, koníčky vlastní

### **Terapie:**

- a) psychoterapie
- b) relax, odpočinek
- c) aktivní využití volného času

### **PSYCHOHYGIENA**

- neboli DUŠEVNÍ HYGIENA
- nauka či soubor pravidel a metod, které mají za úkol UDRŽOVAT, PROHLUBOVAT A ZNOVUZÍSKAT ztracené duševní zdraví.
- Učí nás, jak preventivně předcházet nepříznivým vnějším vlivům
- **Mezi metody psychohygieny patří:**
  - a) dostatek spánku
    - jít spát pravidelně ve stejnou dobu – žádné rušivé vlivy
    - 7-8 hodin spánku
    - záleží na věku jedince
  - b) vyvážená a zdravá strava
  - c) pravidelný pohyb
  - d) správné hospodaření s časem
  - e) relaxační a autoregulační cvičení

**Podmínkou pro úspěšně vykonávání povolání je PROFESIONÁLNÍ ADAPTACE**

## **ADAPTACE A DEFORMACE**

**A) profesionální adaptace - profesionálně adaptovat se znamená:**

- a) zvládat své EMOCE
  - je nutné překonat hluboké a intenzivní prožívání utrpení nemocných (jejich bolest, smrt, bolest a žal rodinných příslušníků).
- b) být MOTIVOVÁN PRO VOLBU POVOLÁNÍ
  - zájem a znalost problematiky
- c) mít ZNALOST Z PSYCHOLOGIE NEMOC.
- d) umět RELAXOVAT.

**B) profesionální deformace - projevem deformace zdravotníka je:**

- a) DEVALVACE - projev neúcty v interakci, nemocný je považov. za případ, chybí psycholog. Přístup
- b) EGOIZMUS - nastává citová otupělost, nezájem o potřeby pacienta
- c) VYHÝBÁNÍ SE KONTAKTU - s pacientem, vyhýbání se pokoji, kde je umír. pacient.
- d) ŠPATNÉ NEGATIVNÍ NÁVYKY - návyky zdravotníka
- e) ODBORNÉ CHYBY PŘI VÝKONECH - nedodržování ZÁSAD ASEPSE, postupů při práci, záměny léků a diet
- f) SYNDROM VYHOŘENÍ