

SYNDROM VYHOŘENÍ

OVLÁDNĚTE STRES DŘÍVE, NEŽ STRES OVLÁDNE VÁS

Mgr. Jana Klementová

Psycholog a kouč

Psychologové tvrdí, že syndrom vyhoření během kariéry postihne asi čtvrtinu pracujících lidí. Ze svých osobních zkušeností mohu tuto statistiku jenom potvrdit. Nejedná se o rozmar lidí, kteří již nechtějí podávat požadované výkony, ale o opravdu vážný stav, jehož dopady na životy postižených jedinců, jejich rodin i profitabilitu zaměstnavatelů nelze přehlížet.

Syndrom vyhoření není uznán jako diagnóza (vede se o tom řada odborných diskusí), nelze ho tedy přímo považovat za onemocnění, v řadě evropských zemích to tak ale je. V klasifikaci nemocí MKN 10 ho u nás přesto můžeme najít, patří do kategorie Z 73.0, tj. vyhasnutí / vyhoření, stav životního vyčerpání.

Z patofyziologického hlediska vzniká syndrom vyhoření důsledkem chronického stresu. Stres je fylogeneticky prastará reakce organismu na stresory, která v dlouhodobém horizontu v organismu způsobuje řadu fyzických, v osobnosti člověka pak řadu psychických změn.

Mezi hlavní chronické stresory patří

- Zvýšené a dlouhodobé pracovní vypětí
- Nedostatek času, mnoho nedokončených úloh
- Složité úlohy s vysokými následky (vysoká odpovědnost, vysoký management)
- Střední management v trvalém tlaku ze strany nadřízených i podřízených
- Nemožnost delšího odpočinku, nebo spánku
- Frustrace z nedocenění
- Práce s lidmi všeobecně
- Vysoké nároky okolí, vysoké nároky na sebe
- Trvalá péče o další osoby
- Nefunkční mezilidské vztahy aj.

Vývoj syndromu vyhoření

Syndrom vyhoření je nebezpečím, které by měli mít lidé s vysokým a dlouhodobým zatížením na paměti. Čím dříve rozpoznáte příznaky, tím lépe se budete moci syndromu vyhoření vyhnout. Jde totiž o plynulý, postupný a dlouhodobý proces.

Vznik syndromu vyhoření výrazně podporují některé osobnostní tendence, jako je perfekcionismus, workoholismus, neschopnost odmítat úkoly, neboli neschopnost říkat NE, problém s delegováním práce, špatný time-management, nezpracované těžké životní události (posttraumatický stresový syndrom), pocity méněcennosti. To vše lze, v rámci psychologického koučování, řešit včas a bez dalších dopadů na zdraví jedince.

Před vznikem syndromu vyhoření můžeme pozorovat nadprůměrné pracovní nasazení, a to hned z různých důvodů. Člověk má plno očekávání, ideálů, hýří optimismem, což paradoxně může způsobit to, že přeceňuje své síly. Nebo se nachází v situaci, kdy je povýšen, začíná s podnikáním, narodí se mu dítě s vyšší potřebou péče a tato situace taktéž vyžaduje zvýšené výkonnostní úsilí. Ignoruje signály těla, které si říkají o chvíli klidu a odpočinku, o pravidelnou stravu a pravidelný spánek.

Tělo je ale velmi inteligentní a konstruktivní systém, který se vyvíjel několik milionů let, snaží se adaptovat na všechny změny a stále směřuje svými mechanismy ke zdraví. V každém okamžiku je ve spojení s realitou, ví, co potřebuje, škodlivému se brání. Úsudku zdravého těla můžete jednoduše věřit až do chvíle, než přesáhnete určité meze...

Hlavní potíží je ale v tom, že tělo zpravidla podléhá psychice, která je naopak velmi zrádná. Žije často v minulosti, vychází ze zkušeností, které již dnes nemusí být zcela funkční, přesto mohou vědomě či nevědomě pohánět naši motivaci. Někdo se na nás zamračí a naše vzpomínky v nás otevřou zkušenost, která nás dohání k perfekcionismu apod. Psychika je problém v momentě, kdy pro dosažení ideálů a vizí ignoruje signály těla, které ale všechny tyto procesy zrcadlí.

Stres vytváří velký tlak v těle, který se nějak projevuje, u každého individuálně (fyziologické koreláty emocí). Psychiku ale nevyřešíme mávnutím kouzelného proutku, avšak naslouchat signálům těla můžeme začít co nejdříve. Tělo se často ozývá bolestí svalů, zad (lékaři přesto neshledávají žádné důvody), nespavostí, špatným zažíváním, různým napětím, kožními chorobami, astmatem, bolestmi hlavy, bolestmi u srdce (vše musí být řádně lékařsky vyšetřeno). Málo kdo si uvědomuje, že se tělo může nacházet na hranici fyzického i psychického přetížení.

Příznaky syndromu vyhoření, aneb když pouhý odpočinek nestačí

Vyhoření je syndromem proto, že u klientů můžeme pozorovat několik příznaků najednou. Postihuje všechny bio-psycho-sociální roviny, tj. emoce, postoje (psychologická rovina), tělesné neduhy (biologická rovina) i mezilidské vztahy (sociální rovina). Významně snižuje kvalitu života, nezůstávají nedotčení rodinní příslušníci, kolegové, podřízení i klienti. Díky berličkám, o které se mnohdy vyhořelý člověk opírá, mohou vzniknout i problémy se závislostmi různého druhu (cigarety, alkohol, léky na spaní, na uklidnění).

Hlavní příznaky syndromu vyhoření

- Chronická únava, v posledních fázích fyzická a emocionální vyčerpanost.
- Nespavost, potíže s usínáním, nebo poruchy spánku v jednom nebo dvou dnech týdně. S narůstající vyčerpaností se poruchy spánku vyskytují častěji.
- Zapomínání, zhoršená koncentrace a pozornost.
- Časová tíseň, mnoho nedokončených úkolů.
- Tělesné příznaky, jako jsou bolesti na hrudi, palpitace srdce, dušnost, gastrointestinální bolesti a potíže, závratě, mdloby, nebo bolesti hlavy (všechny příznaky by měly být lékařsky hodnoceny).
- Častější nemoci. Vzhledem k vyčerpání organismu se imunitní systém se stává oslabeným, což zapříčiňuje infekce, nachlazení, chřipku a další imunitní problémy.
- Změny v chuti k jídlu, kdy v počátečních fázích vynecháte pár jídel, v pozdějších fázích může dojít k téměř úplné ztrátě chuti a velkým ztrátám na váze. Nebo naopak potřeby vyčerpaného těla budete doplňovat zvýšeným příjmem energie ze stravy, což může způsobovat přibývání na váze.
- Úzkost, napětí a obavy, které mohou později narušit schopnost pracovat produktivně a způsobit problémy ve vašem osobním životě.
- V počátečních fázích se můžete cítit smutný, občas beznadějný a v důsledku toho se můžete setkat s pocitem viny a bezcennosti. Tyto pocity jsou předzvěstí rozvoje deprese.
- Zlost, podrážděnost a napětí ve vztazích.
- Ztráta radosti, která se může vztahovat na všechny oblasti vašeho života, včetně volného času, který trávíte s rodinou a přáteli. V práci se začínáte vyhýbat projektům a hledáte způsoby, jak uniknout práci jako celku.
- Pesimismus, apatie a beznaděj, ztráta motivace.
- Izolace, ztráta chuti ke spolupráci. V pozdějších fázích se rozzlobíte, jen když na vás někdo promluví, neberete hovory, neodepisujete na emaily nebo chodíte pozdě.
- Zvýšená podrážděnost, která často pramení z pocitu neúspěšnosti a rostoucího pocitu, že nejste schopni dělat věci tak efektivně, jako kdysi. V počátečních fázích to může zasahovat do osobních a profesních vztahů. V nejhorším případě to může zničit vaše vztahy a kariéru.
- Celkově nedostatečná produktivita a špatný výkon. Chronický stres brání tomu, abyste byli tak produktivní, jako jste byli kdysi, což často vede k neúplným projektům a neustále rostoucímu seznamu úkolů.

Jak tuto situaci řešit

Pokud již trpíte některými z těchto příznaků, mělo by to pro vás být probuzení, které vám může pomoci sejít z nebezpečné cesty. Udělejte si čas, abyste poctivě zhodnotili množství stresu ve vašem životě a najděte způsob, jak jej snížit dříve, než bude příliš pozdě. Syndrom vyhoření není jako chřipka – nezmizí po několika dnech, zejména pokud neprovedete určité změny ve svém životě. Jakkoliv těžké se to může zdát, nejsnadnější věc je dělat malé krůčky a malé změny, které ale vedou k dlouhodobým výsledkům.

Je dobré vždy začít poctivě u sebe, zrevidovat si své přednosti a rezervy, plány a ambice, žebříček hodnot. Jakmile vidíte, že máte tendenci k některým výše uvedených způsobů chování, pracujte na nich. Navštivte psychologa, který Vám pomůže situaci řešit včas. Prevence, nebo již rozvinutý burn-out syndrom, patří do rukou odborníků, cesta ven tak bude rychlejší, efektivnější, s minimalizací nezvratných bio-psycho-sociálních dopadů.

Jak předházet syndromu vyhoření

K prevenci považuji za důležité mít dostatek informací, což je i smyslem tohoto článku. Mezi nejdůležitější patří umění si dobře plánovat svůj čas, který prokládáme odpočinkem, meditacemi (fyzickou pasivitou) i adekvátní fyzickou aktivitou. Je důležité naučit se čas trávit příjemně, doplňovat svou energii a zbavovat se stresu efektivně. V rámci hlubší práce napomáhá rozvíjet zdravé sebevědomí a s tím související schopnost říkat NE. Rozvíjení kvalitních mezilidských vztahů je taktéž velmi prospěšná dovednost, kterou se lze naučit, či ji zdokonalovat.

Každá profese má svůj kompetenční model, dle nároků, které se od dané pozice očekávají. Manažeři mohou zlepšovat schopnost vést lidi, řídit efektivně projekty, delegovat správně, motivovat sebe i své podřízené, strategicky přemýšlet, zvládat hněv, naslouchat, dávat dobře zpětnou vazbu. Každá z dobře zvládnutých kompetencí napomáhá efektivně využívat svůj čas a rozvíjet tvůrčí a motivující (nikoliv vyčerpávající) atmosféru.

Pro společnosti se vyhořelý pracovník pojí s nezanedbatelnými finančními ztrátami. Může přispívat ke špatné atmosféře na pracovišti, demotivaci týmu, což sekundárně vede k vyšší fluktuaci, absencím, nákladům na vyplácení dávek v pracovní neschopnosti, hledání a zácvičení nových zaměstnanců a v neposlední řadě, díky zhoršeným službám, i ke ztrátě klientů. Doporučuji tyto situace řešit preventivně, a v případě již vzniklých potíží co nejdříve.

Závěrem bych chtěla zdůraznit, že syndrom vyhoření není další výzva, kterou vyhořelý člověk musí zvládnout sám. S pomocí odborníků je to naděje na nový, autentický a opět úspěšný život.

Mgr. Jana Klementová
Psycholog, kouč, lektor

Kontakt: 777 861 977, klementovajanina@seznam.cz

Konzultace: každý pátek (na objednání), Říčany u Prahy

Vzdělání: Univerzita Karlova, Filozofická fakulta, obor Psychologie

Akreditovaný výcvik Koučování, výcvik Systemické koučování

Kurzy a výcviky osobního rozvoje a psychosomatiky

