



Syndrom vyhoření



Syndrom vyhoření

- burn out“
- Syndrom vyprahlosti, vyhaslosti
- Společné znaky
- Negativní emocionální znaky (smutek, deprese...)
- Vytváření negativních postojů
- Projevy hlavně v psychice
- Dlouhodobý proces, uvědomění si až v poslední či předposlední fázi



Fáze syndromu vyhoření

- 1. fáze – nadšení, zvýšená angažovanost
- 2. fáze – stagnace (očekávání se neplní)
- 3. fáze – frustrace (pracovní zklamání)
- 4. fáze – apatie až averze
- 5. fáze – úplné vyhoření



Rizikové faktory syndromu vyhoření

- Profese – vztahy na pracovišti, hygiena pracovního prostředí
- Osobnost - rizikové skupiny (perfekcionisti, pochybovační lidé)
- Zevní – nedostatek odpočinku, vysoké pracovní nároky, nemoc v rodině – reifikace
- Vnitřní – nepravidelný biorytmus, soupeření, nízké sebevědomí, nízká asertivita



Doporučení sester z anglických hospiců

- Buď sama k sobě laskavá a vlídná
- Uvědom si, že Tvým úkolem je pomáhat změnám, ne něco násilně měnit
- Najdi si své „útočiště“ – místo klidu
- Buď druhým oporou, neboj se je pochválit, nauč se to přijímat od nich
- Uvědom si, že v situaci, v níž jsi, jsou zcela oprávněné občasné pocity bezmoci
- Snaž se obměňovat své pracovní postupy a neupadnout do stereotypu
- Najdi rozdíl mezi naříkáním, které přináší úlevu a naříkáním, které Tě ničí
- Když jdeš domů, soustřeď se na dobré věci



- Snaž se sama sebe posilovat a povzbuzovat
- Využívej posilujících prvků přátelství
- Ve volném čase nehovoř o práci
- Plánuj si chvíle oddechu a odpočinku
- Nauč se říkat „rozhodla jsem se“ namísto „musím“
- Nauč se říkat NE; za co stojí každé Tvé ANO, když nikdy neumíš říct NE?
- Netečnost a rezervovanost ve vztahu k druhým je nebezpečnější, než připustit si myšlenku, že se nedá nic dělat
- Raduj se, směj se a hraj si



Typy psychosomatických poruch

- Poruchy celkového tělesného schématu
- Funkční (somatoformní a disociativní)
poruchy neorganické
- Psychosomatické poruchy
- Somatopsychické poruchy



Terapeutické aspekty

- Psychosomatická terapie zahrnuje tři cesty k vyléčení
- **Působení na orgány samé** – vrátit funkčnost (fyzioterapie, psychologická intervence..)
- **Působení na psychosociální prostředí** – změna psychosociálního pozadí na němž se porucha vyvinula (interaktivní terapie)
- **Utváření nového vztahu k orgánu** – lepší vztah ke svému tělu, osvojit si nový způsob myšlení, chování . Zdravější život (individuální psychoterapie)



Psychoterapie

- Hlavní léčebná metoda
- Introspekční symptomové deníky – sebezpozorování, záznam symptomatiky – náhled na propojení mezi symptomy chování a sociální situací
- Kognitivní terapie – analýza a změna myšlenek a představ o příčinách a následcích symptomů, chápat symptomy psychofyziologicky
- Tělesná terapie
- Uvolňovací terapie
- Lepší zacházení se stresem
- Partnerská, rodinná terapie
- Všeobecné zkvalitnění života



