

Syndrom vyhoření – „Burnout“

Syndrom vyhoření je typický citovým a mentálním vyčerpáním a součástí jsou **pochybnosti o smyslu své práce**. Často jde o **důsledek dlouhodobého stresu** a týká se nejvíce lidí, kteří pracují s jinými lidmi. Vyhoření postihuje lidi z pomáhajících profesí, nejčastěji pak [lékaře](#), [zdravotní sestry](#), [učitele](#), [psychology](#), [sociální pracovníky](#), [manažery](#), [policisty](#), [programátory](#), [architektky](#) atp.

- **Nadšení** – Přespřílišné nadšení do nové práce. Pohled růžovými brýlemi. Jedinec má jasné vize, které jsou však nereálné a nesplnitelné. Potlačí své osobní potřeby a věnuje se hlavně práci.
- **Stagnace** – období relativního klidu. Jedinec se v práci okoukal, spoustu věcí si zautomatizoval a pomalu vbíhá do stereotypu. Oběvují se překážky k vysněnému cíli.
- **Frustrace** – Vytrácí se smysl práce a přestává se konat seberealizace. Přichází řada konfliktů s klienty, se zaměstnanci a s vedením. Práce už je nudná, otravná a nad síly dotyčného. Svalování vinny na překážky, jedinec je plný křivd. Má problémy s emocemi a přichází i fyzické potíže.
- **Apatie** – Jedinec si myslí, že doprání musí chodit kvůli získání peněz. Počáteční vize, motivace, nadšení a ochota jsou nenávratně pryč. Před odchodem do zaměstnání prožívá pocity strachu, zhusení a odporu. Po příchodu do práce pracuje stereotypně, odmítá jakékoli změny a vyžaduje více práce a přesčasy. Všechno kolem je otravné a tak je odtazítý.
- **Vyhoření** – tato fáze je konečnou etapou syndromu. Dotyčný ztratil veškeré zájmy o práci a už na ni nemá energii. Na okolí působí velmi vyčerpaně, často stoná a je plný negací. Projevují se problémy:
 - únava a pokles výkonu
 - deprese a úzkosti
 - poruchy paměti a soustředění
 - poruchy spánku
 - tělesné potíže (trávicí trakt, dýchací soustava, sexualita, kardiovaskulární systém, ...)
 - nespokojenost, dysforie, neschopnost uvolnit se
 - tendence k návyku na psychoaktivní látky (alkohol, tabák, ...)
 - snížení sebedůvěry a poruchy v interpersonálních vztazích

Jako u každé nemoci je nejlepší učinit preventivní opatření. K tomu je potřeba kontakt s přáteli a dobré vztahy s kolegy. Důležitá je také schopnost kvalitního a častého odpočinku a umění „užívat si sám sebe“.

Při léčbě je nejlepší syndrom zachytit už v období stagnace. Bohužel jde však o plíživý proces, a proto si mnoho lidí ani neuvědomí, že se blíží nějaké nebezpečí. Terapie se zabývá především otázkami zdravého životního stylu, posílení mezilidských vztahů a získání realističtějšího postoje k zaměstnání.

Důležitým prvkem v boji proti syndromu vyhoření je odpočinek, relaxace a pravidelný pohyb. Odpočinkem rozumíme činnost, která se naprosto liší od činností vykonávaných v práci.

Velkou roli taktéž hraje **kontakt s přáteli**, kterým se můžeme o svých potížích zmínit. Vždy se tedy snažme najít si alespoň chvíli na setkání s nimi.

V pracovním kolektivu se pak snažme o nastolení příjemného, nesoutěživého prostředí. Naučme se říkat **NE** a hlídejme si své vlastní hranice, za které bychom už neměli jít. Protože přetěžování je nejjednodušší cestou k pocitu stresu a frustrace.

Aby se mi dobře tvořil program, vypsals jsem si důležitá klíčová slova, kterými se budu se budu řídit.

Relaxace a odpočinek

Pohyb

Kontakt s lidmi

kontakt s lidmi na posílení důvěry

Cítit se příjemně a pohodlně

pozitivně myslet

Program

1. Vaření dortu

pantomima

každý dostane individuální úkol (Např. organizovat, kazit)

A do grotesní hudby bude předstírat, jak vaří dort a přitom beze slov se snažit plnit úkol, který dostal

Při vyšším počtu lidí se rozdělí na dvě skupinky

2. Dortová bitva

Ve dvou skupinkách předstírají dortovou bitvu. Schovávají se za stoly a házej po sobě imaginární dorty.

Do toho hraje groteskní hudba

V půli bitvy vyhlásit, aby pálili všichni proti všem

3. Reflexe

Zaměřená na pocity u pečení a u bitvy

4. Relaxace

Vysvětlit účastníkům, že jsou pírko, které letí vzduchem a mají si užívat let

Relaxace do melodie z Foresta Gumpa

5. Imrovizace do hudebního pozadí

Představit si, jak se spojili jako celek. Z těch peříček vytvoří klubíčko.

Každý si vezme hudební nástroj a má na něho hrát do melodie z Pirátů z Karibiku.

6. Reflexe

Co prožívali jako pírko, jak se cítili při improvizaci do hudby?