

Psychopatologie

15. STRES, VYHOŘENÍ

AGRESE NA PRACOVÍŠTI

AGRESE NA PRACOVÍŠTI

Typologie bossingu a mobbingu:

- a) Ovlivňování schopnosti oběti přiměřeně komunikovat.
- b) Ovlivňování možností oběti udržovat sociální kontakty.
- c) Ovlivňování možností oběti udržovat si dobrou osobní pověst.
- d) Ovlivňování pracovní pozice oběti.
- e) Ohrožování fyzického zdraví oběti.



Stadia bossingu a mobbingu:

1. Kritický incident.
2. Mobbing/ bossing a stigmatizace.
3. Zásah vedení.
4. Vyloučení.





STRES A PSYCHOHYGIENA

STRES

- Nadměrně silný podnět po dlouhou dobu.
- Nesnesitelná situace a setrvávání v ní.
- Poplachová reakce.
- Pokus o adaptaci.
- Vyčerpání.
- Psychosomatická choroba.



Působnost stresorů

(Holmes a Rahe):



1. Smrt manžela/ ky – 100
2. Rozvod – 73
3. Trest ve vězení – 63
4. Zranění nebo nemoc – 53
5. Svatba – 50
6. Těhotenství – 40
7. Přírůstek v rodině – 39
8. Změna finanční situace – 38
8. Začátek nebo ukončení školy – 26
9. Změna životních podmínek – 25
10. Změna osobních zvyklostí – 24
11. Potíže s nadřízenými – 23
12. Změna bydliště – 20
13. Dovolená – 13
14. Vánoční svátky – 12

150 bodů za rok – 37 % pravděpodobnost onemocnění.

Zvládací strategie (copingové strategie):

1. **Zaměření (orientace) na problém** – „Sestavím si plán postupných kroků a podle toho budu postupovat.“
2. **Zaměření na emoce** – „Snažím se přehodnotit svůj přístup k věci.“
3. **Orientace na únik** – „Zapomenu na problém, nepřipouštím si ho.“



Ego-obranné mechanismy

(Sigmund Freud, Anna Freudová)

- a) Kompenzace (sublimace).
- b) Projekce.
- c) Regrese.
- d) Převrácení v opak.
- e) Racionalizace.
- f) Potlačení (vytěsnění).



SYNDROM VYHOŘENÍ

Okolnosti přispívající ke vzniku vyhoření:

- a) Nutnost častého jednání s lidmi, kteří jsou na jiné kognitivní úrovni.
- b) Nutnost stálého opakování týchž vět, slov, úkonů.
- c) Výsledky práce nejsou vidět.
- d) Pracovníkovi se nedostává uznání a pochopení.
- e) Nutnost stálého ovládnání emocí.
- f) Nutnost stylizace do profesionální role.
- g) Nutnost přemýšlet na několika úrovních současně.
- h) Neustálý časový tlak.

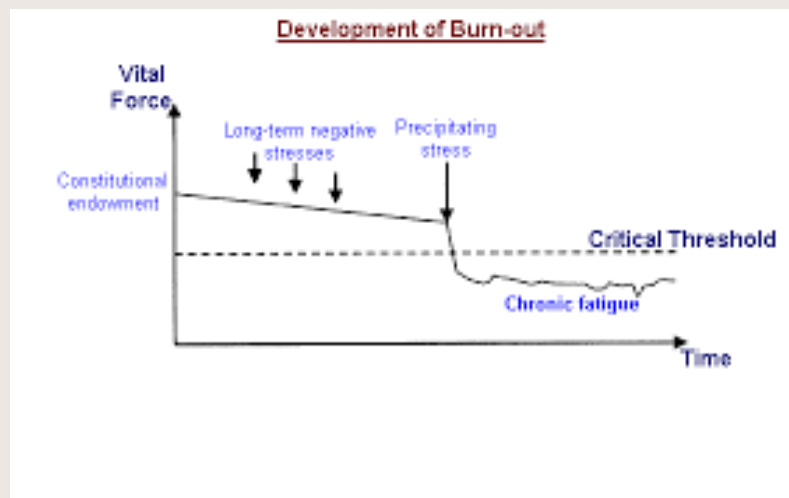


BURNOUT

Attitudes Are Contagious. Mine Might Kiss You.

Fáze syndromu vyhoření:

1. Vysoké pracovní nadšení, očekávání a nasazení.
2. Stagnace.
3. Frustrace.
4. Apatie a vyčerpání.
5. Změna nebo zhroucení.



Psychohygiena:

Strategie pro duševní zdraví:

1. Sebepoznání a citlivost k vlastním potřebám.
2. Povzbudivá samomluva.
3. Procvičování mozku.
4. Odpočinek a spánek.
5. Překonat otálení (prokrastinaci).
6. Řešit osobní, vztahové a morální problémy.
7. Racionální zacházení s pracovní zátěží.

