

Syndrom vyhoření - Burn- out

Motto:

„Práce je člověku jako vláha rostlině – živi ho, ale může ho i zatopit“ (Plutarchos řecký filosof)

„Dělej, co umíš, s tím, co máš a tam, kde jsi.“ Roosevelt, prezident USA

„Nehledejte odpovědi, které nemůžete dostat, protože by jste s nimi nedokázali žít. „

R.M.Rilke, německý pražský básník

„Bůh nemá v plánu nějaké nervózní a vyčerpané podivíny! Jestliže dal někomu více hřiven, tak po něm vyžaduje více práce na sobě samém, aby se ty hřivny mohly uplatnit. Nositelé hřiven, kteří na sobě nepracovali a nežili duchovním životem, skončili sebevraždou nebo v alkoholu nebo na psychiatrii „P.Kubíček v dopise

Na místa, kam stojí za to jít, nevedou žádné zkratky. Neznámý

Jak dlouho bude hořet svíčka zapálená na obou koncích? Neznámý

Nejlepší je nepřítel dobrého. Sv.Terezie Veliká

Dokonalost spočívá v tom, abychom plnili Boží vůli a abychom byli tím, čím nás Bůh chce mít. Sv.Terezie z Lisieux

Nemáme konat všechno dobro, které se nám mnabízí, ale jen to, co je Boží vůlí pro nás. Sv. Terezie z Lisieux

Termín syndrom vyhoření –burn-out prvně užil americký psycholog J.Freudenberg r. 1974. Jeho život by vydal na román. Narodil se r. 1926 v Německu a byl Žid. Jako ještě chlapec utekl před nacisty po rvačce s hitlerjugend a doputoval dobrodružně až do USA. V Americe byl jeden čas i na ulici, ale pak vystudoval. Stal se z něj významný psycholog a psychoanalytik, měl výnosnou praxi, pracoval ve výzkumu a publikoval. Po práci ve své ordinaci na prvotřídní adrese s bohatými klienty se přesouval na bezplatnou polikliniku v Harlemu, kterou založil pro mladé narkomany a problémové osoby. Zde měl také výcvik dobrovolníků pro ně. Končil v 1-2 hod.v noci.! A ráno znovu 6 dní v týdnu. A stále měl dojem,že dělá málo, poháněn nutkavým pocitem zodpovědnosti, neboť on sám přežil díky štěstí a dobrým lidem.(Pocity jakési nepatřičnosti a viny za život s otázkou .: proč právě já? se zjišťují u většiny přeživších ale s různým vyústěním v chování ..). Neslyšel na upozornění kolegů, manželky a rodiny. Nakonec se úplně sesypal. Spal týden. Pak vstal, ale nebyl schopen pracovat dál. Léčil se sám, autoanalýzou (mluvil jak u analytika, natáčel na magnetofon a pak sám si to analyzoval- k čemuž je třeba nejen odbornosti, ale velké pravdivosti a odvahy k ní). A pak ..zpracoval nový syndrom, protože si uvědomil, že to není jenom jeho problém. Vydal knihu „Burn out- vysoká cena za úspěch a jak s ním zacházet“. Vyléčil se, ale zůstal workholik, který pracoval už „jenom „ 15-16hod.denně do smrti.Jeho osobní hřivny byly velké nejen co do inteligence, ale i co do vitality, síly. Hlídal si ale už své osobní hranice, které byly mimořádné a pro druhého by byly ničivé.

Syndrom je dnes popsán u velké škály profesí s náročným kontaktem s lidmi.

A také jeho bratříček u pomáhajících blízkým osobám „**syndrom pečovatele**“. V USA je burn out uznán i jako nemoc z povolání u určitých profesí.

Výskvt:

Na prvním místě je ve zdravotnictví. : zde u pracovníků v hospicích, na onkologii, , psychiatrii, neurologii, JIP. Pak u všech, kdo se věnují problematice duševního zdraví – psychologové, psychoterapeuti, poradci manželští a jiní atd. Dále ve školství a v pedagogických povoláních, v sociálních službách, v oblasti prosazování práva- u právníků, policistů, pracovníků ve vězenství, kurátorů, ale i u humanitárních pracovníků . Nevyhne se pracujícím v pastorační včetně duchovních . O vyhoření kněží psal před lety i dr. Kašparů.

Vycházejí knihy specializované o syndromu vyhoření u určitých skupin , třeba i u posudkových lékařů.

Dnes až 1/ 5 lidí se cítí přetížena, téměř 1/10 prodělá za život BO. V některých profesích se počítá až 20% pracovníků s BO, v nedávné studii okolo 70%! evropských mladých onkologů do 35 let mělo příznaky BO. Obecně se předpokládá, že **třetina až polovina lékařů má určitý stupeň vyhoření**- nemyslí se tím úplně konečné stadium. Ostatní zdravotníci na tom budou podobně. – Důvod pro lepší pochopení atmosféry v nemocnicích, jednání mnohých lékařů a zdravotníků. Tím neomlouvám, ale pochopení brání odsuzování a pomáhá hledat cesty.

Civilizační vliv:

Zvýšený výskyt v euroamerické civilizaci v současnosti je zapříčiněn :

- tlakem na výkonnost
- prodlužováním produktivního věku
- filosofií moderní společnosti.
- tlakem na rychlost ve společnosti „instant“ a „fast“ .(pomalu vzniká proti tomu „slow“ hnutí pomalosti jako životního stylu u jídla či u jiných stránek života) .
- přemírou informací – nadbytečných či zcela zbytečných
- stálým vlivem moderních technologií, potřebou být „in“ a také „ on-line“ .

Psycholožka Baštecká hovoří v této souvislosti o globalizaci a ztrátě vodítek života v naší moderní civilizaci a o „express feelings“ (v podstatě příliš rychlé řízení se emocemi v životě, kde nejsou jiná vodítka - viz i níže P.Augustyn.)

Definice:

Freudenberg: ***BO je konečné stadium procesu, při němž lidé ,kteří se něčím hluboce emočně zabývají, ztrácejí své původní nadšení (svůj entuziasmus) a svou motivaci, své vlastní hnací síly.***

J. Křivohlavý upravil podle Pinesové a Aronsona:

BO je stav fyzického, citově emočního a duševně mentálního vyčerpání, způsobeného dlouhodobým pobýváním v situacích, které jsou emočně mimořádně náročné, nejčastěji pro spojení chronického situačního stresu a velikého očekávání.

BO je syndrom tělesného + emočního + psychického, někdy i duchovního vyčerpání- je tu exhausce včetně ztráty smyslu práce,

vzniká spojením chronického stresu v náročném kontaktu s lidmi a velkého nepřiměřeného očekávání anebo nedostatečného nepřiměřeného ohodnocení.

Symptomatika je psychická, tělesná, sociální a duchovní.

Také často se popisuje jako „ ztráta profesionálního zájmu nebo osobního zaujetí u příslušníka pomáhající profese“

Podobá se únavě, únavovému syndromu, **ALE !! vždy je problém smyslu vlastní práce** (Kopřiva) a emoční potíže.

BO byl nazván i **moderní epidémií zoufalství a bezmoci.**

Známý polský jezuita P.Augustyn v duchovní obnově na téma O vyhoření vidí jako příčinu nejen psychologii a zevní příčiny, ale i duchovní. Nejen přetížení,ale i **vnitřní existenciální duchovní konflikt**.

Existenciální prázdnota života –„pustka“ - je dle něho skryta i za projevy společnosti jako eutanazie, ITP, nechtění dětí.. nemůže dávat život ten, kdo nevidí jeho smysl. Není pak proč ! mít děti. Další znak této prázdnoty je měření všeho penězi. Další znak : nuda = zvláštní nepokoj, vnitřní stres, běžné věci netěší , pocit marnosti ze všeho.(což je totožné s příznaky acedie). Chybí řád, je chaos v životě. Vznikají náhlá rozhodnutí bez většího podkladu –vzít se, rozejít se . Chybí hierarchie hodnot; vyloučíme-li duchovní a mravní rozměr, pak se nerozlišuje dobré a špatné, ale příjemné a nepříjemné a podle toho tj.podle pocitu, se člověk

rozhoduje. To je prázdnota života, a pak proč pracovat na sobě? Vzniká inerce života, dále uzavřenost do sebe, sklon k autoanalýze, k sebeinterpretaci, směr do negativního. Je třeba otevřít se lidem a Bohu. Není tu tunel, ale spíše labyrint. Základním kořenem dle P. Augustyna je sebevystažení člověka tedy pýcha. Prázdnota je choroba duše i vyhoření.

Kořeny syndromu:

zevní - povolání (specifické s náročností kontaktu s lidmi)

osobní vnitřní – faktory jedince (povaha, zdraví, osobní situace,) “každý člověk reaguje na stres jiným způsobem a tak to, co jednoho nechá naprosto klidným, jiného může zcela rozhodit.“ Hans Selye, objevitel stresu

+ vnitřní duchovní

Základní okruhy projevů: podle Christiane Maslachové

a) Tělesné a psychické vyčerpání, především emoční vyčerpání EE faktor

b) Ztráta uspokojení a potěšení z práce, snížení pracovní efektivity PA faktor

c) Odcizení-depersonalizace- DP faktor zvláště důležitý při diagnostice.

Zásadní charakteristika BO je nežádoucí až patologický osobní obrat směrem k negativnímu pólu hodnot jako zdraví, energie, zájem, smysl, postoje k práci, lidem, k sobě atd.

Stadia vývoje:-

Stručně obvykle:

0. fáze – Nadšení a plné pracovní nasazení

1. fáze Stagnace – přestává realizovat své představy a cíle, pokles nadšení

2 fáze Frustrace – negativní postoj k pracovnímu procesu, spory s kolektivem, podrážděnost, nesnášenlivost. Zde je nejlépe diagnostikovat a STOP dalšímu vývoji.

3 fáze Apatie – ztráta zájmů, nadšení, elánu, zklamání

Někdy 4. fáze Intervence – léčba, změna

V průběhu procesu vyhoření jdou po sobě obvykle okruhy a, pak c a b a nakonec rozvinuté terminální stadium. (Leiterová, Malachová)

Podrobný vývojový cyklus dle Freudenberg a Gail Northa dle poslední revize z r.2006 má 12 vývojových fází, ale ty se nemusí projevit všechny a ve stejném pořadí.

Za přínosné považují :

Fáze průběhu dle L“angleho (zakladatel existenciální analýzy, odvozené od logoterapie):

1) nadšení, práce služba je smysluplná činnost

2) utilitární cíl, fungování, odcizení, různé zdánlivé náhražkové cíle, které neutiší žízn po smyslu

3) stadium popele – „život bez života a sám život ztrácí tím cenu“, existenciální vakuum, je v diskordanci sám se sebou, ztráta hodnot druhých osob, disrespekt, zvěcnění

Jiná stadia prakticky pojatá :

1) pracuje co nejlépe, ale úspěch klesá

2) nic nestíhá, ztrácí systém, má časovou nouzi

3) symptomy neurózy- až vede k chaosu v práci

- 4) obtěžuje už přítomnost kolegů či nemocných, snaha nedělat nic
Pozor! Přechod mezi předzvěstnými příznaky, prvními potížemi a plně rozvinutým syndromem je plynulý!

Projevy syndromu:

Psychická symptomatika:

Samozřejmě nikdy nebudou všechny příznaky:

- Pocit malé nebo nulové efektivity při nadměrné námaze,
- Emoční vyčerpání** –až k emoční oploštělosti, cítí se emočně vysátý
- Pocity marnosti, zbytečnosti, neužitečnosti, snížení sebevědomí, pocity bezmoci
- **Ztráta motivace až nulový zájem.** Všichni představují jen další nároky na něj, vzniká **dehumanizace postoje.** (pacienti,klienti nejsou lidé, ale případy-obtěžující)
- Dále **zvýšení negativismu, cynismus, sebelítost, útlum až vymizení empatie** a pozitivních vztahů k okolí.
- **Snížení aktivity, spontaneity, kreativity, iniciativy,**pocity vyčerpání z kontaktu s okolím.
- Pocit neschopnosti prožívat radost z práce, služby.
- **Úzkost a z ní plynoucí příznaky.**
- **Dysforie-rozlada** : mrzutost,nespokojenost,**předrážděnost. ,podrážděný tón hlasu.**
- Podezíravost,vztahovačnost.
- **Neschopnost soustředit se,** poruchy pozornosti,zapomnětlivost.
- **Poruchy spánku.**
- Poruchy ve vztazích.
- Rychlé změny nálad, zvýšená plačtivost. **Depresivní ladění,** smutek.
- **Frustrace, beznaděj, bezvýchodnost, ztráta smyslu,** (někdy až mikromanické bludy).
- **Tunelové vidění.**
- !! nebezpečí vzniku závislosti všeho druhu !!** Alkohol, drogy, sex-porno, hry, sázky.
- rizikový faktor **sebevražedného chování**

Tělesná symptomatika

Zvýšená **unavitelnost** až celková únava, ochablost,apatie

Vegetativní symptomy- bušení srdce a arytmie, dechové potíže, GIT poruchy, bolesti u srdce,bolesti hlavy a páteře zejména dolní části zad, bolesti svalstva

Celkově **zvýšená tenze**

Sexuální poruchy.

Možný rozvoj **kardiovaskulárních nemocí.**

Syndrom chronické únavy – únavový syndrom se velice podobá BO (jsou ale u něho ještě jiné tělesné příznaky jako subfebrilie, citlivost lymfatických uzlin, migrující otoky, světlolpachost, bolesti v krku, atd. + imunitní změny v laboratorních vyšetřeních).

Extrém: **Karoshi** = ka-nadbytek + ro-práce + shi smrt. Náhlá smrt pro přepracování na CMP či IM nebo celkové selhání organismu, v Japonsku i v 25letech. Obvykle je dlouhodobá práce až 16 hod denně včetně víkendů a bez dovolené. Stovky případů v Japonsku.

Symptomatika behaviorální v chování: (překrývá se s psychickou částečně)

Nerozhodnost,_roztěkanost, pomalost.

Změna stravovacích návyků, užívání alkoholu.

Omezení kontaktu s kolegy a s klienty na nutné, útlum sociability, konflikty v důsledku zvýšené apatie. Nezáměr o hodnocení ostatních.

Zpoždění, protahování pauz v práci, odkládání práce, kontaktů. **Vyhýbání se pracovním povinnostem.**

Stereotypie. Cynismus. Dehumanizace postoje – zvěčnění lidí – ne osobnost, jedinec, ale komplex problémů.

Pozor! Je vysoce infekční, vzniká až lavina v kolektivu!

Duchovní symptomatika:

je podobná duch.vyprahlosti a acedii. Viz prosím, i výše P. Augustyn

Pokud věříme znalcům ,pak jeden z nejtěžších problémů, s nimiž staří mniši a především anachoreté-poustevníci měli co do činění, byla **Akedia** latinsky acedie. Z úvodu jedné knihy o akedii jsem převzala:

„Břemena, která tíží lidi, jsou vždy a všude ta samá, jen jejich konkrétní formy jsou různé vzhledem k životním okolnostem lidí. Akedie je ale jedna z hlavních břemen!

Ten, kdo nechce nalézt pravdu, ale kdo si myslí, že může být jen hodným „dělníkem na vinici Páně“, přehlídá nebezpečí, že nerozezná pravou povahu potíží, které ho nepochybně dříve nebo později potkají. Bude se divit mnohemu „pleveli“, „trní a bodláčí“, které mu jeho „vinice“ nese místo „hroznů“ a nepochopí, že „nepřítel“ mu je tam zasil subtilními prostředky. To nejsou žádné nikdy neslychané případy, ale integrální část života na poušti-((i ve světě- moje poznámka))

Snad nám někdo řekne: „nehovořte už nám o „světě“ a o d'áblu! To jsou jen staré historky, s nimiž člověk naší doby se už nemusí zabývat!“ A co máme říci o **oné „bizarní okázalosti nudy-dlouhé chvíle“**, která **podle úsudku d'ábla** v básních Květy zla od Baudelaira je **„pramenem všech našich nemocí a bídných pokroků“?**

Acedie-

pojem“ duchovní lenost „ na Západě nevystihuje úplně podstatu toho, o čem jde.

Jde o kombinaci :

a) **vlastní acedie-** duchovní bezradnost a tíže +

b) **odpor, omrzelost (taedium)** a +

c) **zúžení, ochromení, nespokojenost srdce (anxietas cordis).**

Je příbuzná smutku. Je velkým nepřítelem osaměle žijících lidí, ale je i v manželství. Bývala nazývána **poledním démonem-** přicházela v poledne u pouštních otců, v dnešní civilizaci spíše večer, až je ruch dne pryč. Častá je také v poledne života = střední věk. Když se tento démon uhnízdí v duši, vyvolá v ní tzv. **horror loci=odpor a hrůzu vůči místu či životní situaci, v níž člověk je.** Vznikne zneuznání až pohrdání vůči tomu, co ho obklopuje. Lidé kolem se mu jeví otravní, zbytečně mluví atd. začne být na ně alergický. Má iluzorní představy, jak **jinde a s jinými** by mu šel život a duchovní pokrok lépe a plněji, jen Kdyby.. Objevuje se nepřiměřená hrozná tělesná únava a neodůšvodněné záchvaty až vlčího hladu. Člověk přechází, bloumá bezcílně, (mnich vybíhá z cely, žena třeba přechází zbytečně jen tak po bytě, dělá něco a nic ..) nebo jen tak sedí a hledí a sní o jiném životě. Čas se vleče, jakoby den měl 50 hodin, mnich hledí opakovaně na slunce, dnes na hodiny. Mnich v tomto stavu vyhlížel stále návštěvy nebo je začal sám vyhledávat – Dnes jsou větší možnosti úniku. Unikáme z reality do virtuálna představ v sobě nebo on-line. Také unikáme z tíživé přítomnosti do minulosti ve svém **Kdybych a Kdyby** nebo do budoucnosti ve svém **Až** nebo do snění planého nebo do jídla nebo do televize, surfování, počítačových her apod. a do dlouhých telefonních hovorů a jiného ubití času (i když třeba nemá čas).. Ladění člověka s acedií vyjadřuje, že „**nemá na nich chut.. nic se mu nechce.. stejně to nemá smysl“**, **„je to jedno“.. a na druhé straně Aspoň** si udělám dobře tímhle „Aspoň kousek potěšení. (jídlo, televize, cigareta atd.)- Z acedie pramení často pak i primitivnější neřesti z tělesné oblasti. -Je nepřítelkyní duchovního pokroku a modlitby, i když někdy vede i k tzv. duchovnímu turismu – putování po stále nových duchovních zážitcích, zakoušení, **Kde by to šlo..** jen Kdyby našel to **správné společenství** apod.- Acedie je nejen polední démon, ale **i „octový“ , neboť promění víno života v ocet.**

Acedie dle Ratzingera je porucha naděje a lásky, metafyzická lenost, znechucenost. Tato metafyzická lenost podle Tomáše Akvinského je totožná se světským zármutkem, který vede ke smrti . viz i 2 Kor 7,10. Dcery lenosti jsou : **těkavý duševní neklid** neboli evagatio mentis-, z něho plyne **povídanost a zvědavost**, dále vnitřní neklid, **chorobná touha po novinkách a nestálost vůle a bytí**. Může dle Tomáše Akvinského pak nastat ještě **otupělost vůči věcem spásy**, torpor, **malomyslnost až zarputilost** = bytostná nespokojenost člověka se sebou samým, který se ale mstí na druhém, poněvadž od něho nedostává to, co stejně může získat jedině až otevře svou duši. (to dnes v církvi vidíme často včetně požadavků na církev, na to, co nemůže dát, není její vlastní úkol) a nakonec až zlomyslnost .

Vyprahlost :

Vyprahlost je stav bez útěchy v modlitbě, stav pouště, sucha, vyschlé studně, stav šedivé pláně atd. jakoby vše pokryl prach, pozitivní city v modlitbě se vytratily - nic nepomáhá, co dřív „vždy zabralo“. Postižený se ptá, co se to děje?

Příčiny:

Může být **tělesná** – nemoc, velké vyčerpání nezaviněné,

přepracování - to může být zaviněné třeba naší ctižádostí nebo neschopností říci Ne, naší lhostejností k požadavkům těla nebo i negativním, destruktivním postojem k tělesnu a k sobě pod rouškou křesťanské obětavosti a „svatosti“. Léčba je jasná – odpočinek, odborná léčba a nalezení a změna postojů - jinak se to bude opakovat.

Příčinou může být i **deprese**. Pak je třeba léčit depresi. Podle původu deprese pak třeba i měnit postoje i modlitební řád.

Příčina ale může být i hlavně **duševní:**

buď duchovní podvýživa - kdo se dlouho nemodlí, nechť se nediví, že je pak při pokusu o modlitbu vyprahlý.

Vyprahlým může být ale i po **duševním obžerství** ten, kdo se „umodlil“ tj. třeba na nějakém setkání, rekolekci se modlil a modlil a doma ještě pár dní taky moc, až mu to leze ušima a nic už necítí nebo jen odpor. Přejít se dá vším. I k modlitbě patří moudrost, řád a pokora, která radí nenapodobovat hned světce v jejich výdržích.

Zvláštní příčinou, na kterou se málo myslí, je jakési **porušení oběhu v Těle Církve**. Dotyčný se modlí pravidelně, hodně čte duchovní literaturu, rozjímá, těší se z doby s Pánem a - nic nedává. **Přijímá a nedává**, utíká před službou, protože jemu je takto dobře. A tak nečinnost a nezáměr dávat vyvolá vyprahlost - snad varovnou a léčivou.

Poslední duchovní příčinou z naší strany je **hřích**. Nejde o jakýkoliv hřích, vždyť všichni hřešíme denně, ale o hřích, který je nový, který ruší vztah k Bohu, vede k rozdělenosti srdce, kdy něco odmítáme odevzdat Pánu nebo splnit Jeho požadavek, ač je nám vlastně jasný. Často odmítáme odpustit. Je třeba zjistit, zda je něco takového, být k sobě a k Pánu upřímný. Nejde o hříchy, které mívám - „moje“ - a při nichž nebyla dříve vyprahlost. Léčba je jasná. „Když jsem nevyznal svůj hřích, má síla vyschla jako v letním žáru.“ - Někdy jde hlavně o to, že mám jít dále, opustit některý běžný „můj hřích“ „nedokonalest“ - vím, že je zde osobní pozvání Boží a nechci –z obavy, pro lenost, pohodlnost atd. Odmítám směr od Boha, míjím se s ním.. a to je hříšný kořen vyprahlosti.

(Ž 33,3-4)

A pak je tu **příčiny ze strany Boha:**

– je to **vyprahlost pedagogická nebo solidární - spoluvykupitelská**.

Pedagogická , očistná vyprahlost se opakuje, tříbí a čistí naši lásku a věrnost, aby se stala pravou, plnou, nezištnou; učí nás důvěře, věrnosti, trpělivosti,; očisťuje od sebestřednosti,; učí, že vše je od Boha, tedy učí i pokoře. Obvykle nejde u nás o těžké a dlouhé „noci duše a noci ducha“, ale spíše o krátké pustiny, šedé pláně, ne o hroznou temnotu, ale spíš o přítí či o kousky pouště mezi oázami. Stav se opakuje, někdy jsou spojeny i s očistou mimo modlitbu (nemoc, neúspěch atd.) Po zjištění, že nejde o jiné příčiny, máme **pokojně vytrvat**. Modlit se věrně, tak, jak se dá (třeba to bude návrat k ústní modlitbě), důvěřovat Bohu (vírou, ne citem) a být vděční za výchovu a očistu. Po vyjití a v oáze se pak vděčně nadechnout a chválit Pána. **Vždy ale nechat Boha, aby nás miloval tak, jak On právě chce, a důvěřovat Mu**.

Pravá spoluvykupitelská vyprahlost je součástí života člověka už očištěného, který na sebe bere v solidaritě Kristova Těla utrpení - i tuto vyprahlost - za a pro jiné, jak je Pán dá. Příkladem je malá Tereza sedící za stolem hříšníků nebo Matka Tereza s roky trvající temnotou, pocitem opuštěnosti od Boha i při její úžasné činnosti. **Můžeme ovšem i očistnou vyprahlost přijmout v duchu kajícínosti za své**

hříchů (i za nevážení si křesťanské modlitby) nebo v duchu spoluvykupitelském ji obětovat za druhé. Je-li vyprahlost těžší nebo dlouhá, potřebujeme radu a doprovázení někým zkušeným v modlitbě nebo knězem.

Příklady z Písma: Eliáš, 1Král19,4-6.8

Egyptané na poušti i sám Mojžíš

Stav BO je protipólem, opakem stavu spokojenosti, dobrého duševního zdraví wellbeing a stavů flow – plynutí či i vrcholových zážitků, i prosté životní radosti- tedy protikladem dobrého života.

Faktory rozvoje BO:

V rozvoji syndromu BO se uplatňuje více faktorů ,které dělíme do 4 skupin:

A) pracovní :

B) osobní

C)osobnostní a povahové rysy

D) ideologické

Zatímco byla tendence dříve vidět příčinu ve faktorech práce a přetížení,(přestože sám Freudenberg ukázal závažnou roli osobnostních faktorů) ,poslední roky se ukazuje, že jde o komplex faktorů, kdy postižení BO nemají v důležitých oblastech života zdravý vztah k sobě a k lidem kolem sebe a ztrácejí kontakt se svou podstatou. Pak už nežijí, spíše fungují.

A) Faktory samotné práce či služby:

Dle Christine Maslachové především 6 faktorů:

- nadměrné množství práce či její charakter.
- nespravedlivé poměry a praktiky v pracovním prostředí
- nedostatek sociální podpory
- malé kompetence v pracovním procesu
- práce v prostředí konfliktu hodnot
- nedostatečná odměna ekonomická i psychosociální - uznání

K a) patří Psychická zátěž – nutnost pozornosti, pružné reakce, rychlé a zodpovědné rozhodování, rychlé tempo, improvizace, zvýšené nároky na paměť, zodpovědnost atd.

A konfrontace s utrpením, bolestí., s nemožností pomoci,vyřešit situaci.

,ale i ubíjející rutinní práce.

B. – osobní faktory :

- špatný zdravotní stav

- neuspokojivý osobní život, složitá osobní situace

- kombinace pomáhající profese s náročnou péčí o blízkou osobu ! (ženy i muži sendvičové generace – obložení starostmi o děti a staré nemocné rodiče a prarodiče + práce či služba)

- nedostatek radosti ze života, fyziologický zármutek

C. osobnostní a povahové rysy:

Freudenberg sám určil nejdůležitější faktory osobnosti pro vznik BO:

- přílišná nezkrtná touha po uznání (nejen po úspěchu díla, ale i po ocenění a to víc než je běžná potřeba !). Vzniká na podkladě nereálného očekávání a narcistických rysů osobnosti.

- b) nereálné požadavky na vztahy mezi lidmi , na harmonickou spolupráci, snaha vnútit druhým své představy dobra. **Pozor! U křesťanů časté-**
- c) představa, že vše musí jít hladce a ztotožňování opaku a chyb s osobním selháním. Kontra správné :“ Já jsem já a můj výkon je jen výkon“.
- d) Příliš rychlé –zbrklé nesprávné závěry o tom, jak se věci mají, ovlivněné pocity a přáními a usuzování z detailu na celek
- e) Kladení důrazu na nepodstatné věci
- f) Přehánění a zveličování problémů, rizik, a špatných vlastností domnělých i skutečných protivníků (souvisí s bojovným naladěním při pracovním zápalu)
- g) Možné černobílé myšlení, řešení jen typu buď – anebo
- h) Z toho všeho konflikty a permanentní stres.

A ještě k tomu se přidaly později tyto rysy osobnosti:

- příliš pevná vůle a odhodlanost až tvrdohlavost (nechť se vzdát, prohrát)
- rozhodnost (schopnost se rychle rozhodovat vede k častým chybám)
- soběstačnost, nezávislost, sklony dělat vše sám –vede k přetížení
- zvýšená sebedůvěra
- **perfekcionismus**, pedantství
- **přeorganizovanost**, snaha mít vše pod kontrolou-vše řídit, alergie na chaos
- odpor k pravidlům, řádu-vše po svém
- příliš pozitivní, optimistický a nadšený postoj, zvýšená angažovanost
- zvýšená soutěživost, zvýšená ochota riskovat, rád náročné úkoly, práci s adrenalinem
- **neschopnost relaxovat**
- lidé žijící jen z úspěchů a opovrhující selháním svým i druhých
- lidé **vysoce sensitivní**, entuziasté
- lidé **neschopní asertivity**, říci Ne
- neschopní se vzepřít emočnímu vydírání
- lidé se **sníženou sebeúctou**
- **spasitelský syndrom**
- lidé tzv. **pomahači v trojúhelníku tyran, oběť, pomahač**.

D) ideologické –

- a) **rodinné a kulturní mýty** ohledně práce a úspěchu či zdraví . např. v práci omlouvá jen vlastní smrt.
- b) **mylně pojaté křesťanství – nezdravá spiritualita, falešný obraz Boha**
- c) **Duchovní zneužívání, manipulace –emoční vydírání vírou.**: viz i Mt 23,4 svazující břemena; Gal 6,13b obřízka pro chloubu učitelů. Zvláště v prostředí se sektářskými rysy.

Prevence či profylaxe:

- chápat věci jako smysluplné
- změny jako pozitivní výzvu
- aktivně hledat řešení, naučit se, že stresory vždy budou „žít s tím“
- nepřenášet domů z práce !
- pochvala, pomoc v kolektivu, **dobré interpersonální vztahy**
- harmonizace osobních a rodinných vztahů
- **zdravý životní styl** (zdravá strava, pohyb, odpočinek pasivní a aktivní, koníčky, relaxace,
- **správné coping mechanismy k zvládnutí stresu**
- umění „hrát si“ , nabíjet se, - podobenství luku
- **humor**

- umění říkat NE, zdravá **asertivita**
- zájmy, **činnosti flow**
- **dobrý systém opor** – viz krychle v psychohygieně
- pozor nevyvíjet syndrom „pomocníka, pomahače“
- přijmout zodpovědnost každého sám za sebe
- stanovení priorit**
- dobrá organizace práce** – viz Mojžíš a jeho tchán Jitro Ex 18, 13- 27
- strukturace času** –i odpočinku s přestávkami
- otevřeně vyjadřovat své pocity
- nalézt **emoční podporu-vazbu**
- říci si o pomoc, nepropadat všemohoucnosti
- pozitivní a realistické myšlení**
- znát své plusy i minusy
- smíření se s nevyhnutelným
- smíření se smrtí!**

Zvláště je důležitá **zdravá biofilní= život podporující spiritualita** – viz v psychohygieně. A také jsou vhodné **zásady konstruktivního života dle Mority** – opět viz psychohygieny.

Je třeba **požární hlídka :**

Máme si hlídat oheň, kterým hoříme pro službu. Je :

- a) jasný **svatý** zlatý plamen opravdové lásky a pokorné služby,
- b) je **lidský** červený plamen –lidské přirozené touhy po díle a přiměřené seberealizaci,
- c) je **zlý** zelený plamen –vášně pýchy, (výkonnosti, dokonalosti atd.)-srovnávání, závisti.

Obvykle je náš oheň z více zdrojů a jeho dobrý plamen je nakažen zelenými záblesky.

Je třeba hlídat a čistit. Pravidelnou reflexí svých motivů a vztahů , která vystí do svátosti smíření.

Zajímavé jsou oficiální **Pokyny k prevenci vyhoření pro britské sestry a pečovatelky v hospicích :**

- Bud sám k sobě laskavý a vlídný
- Uvědom si, že tvým úkolem je pomáhat změnám, ne násilně měnit
- Najdi si své útočiště-místo klidu.
- Bud druhým oporou, neboj se pochválit a 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 přinášejícím úlevu a naříkáním, které ničí.
- Když jdeš domů, soustřed se na dobré věci.
- Snaž se sama sebe posilovat a povzbuzovat.
- Využívej posilujících prvků přátelství.
- Ve volném čase nehovoř o práci!
- Plánuj si chvíle odpočinku a oddechu
- Nauč se říkat „rozhodla jsem se „místo „musím“.
- Nauč se říkat NE. Za co stojí tvé ANO, když neumíš nikdy říci 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.
-

K rozeznání, diagnostice BO či jeho předzvěsti:

Nejprve dvě orientační pomůcky:

1) Otázky pro rozeznání nebezpečí SV dle Snopkové PL Kroměříž: určeno pro sestry apod.

- mám den volna a na práci si ani nevzpomenu?
- práce neovlivňuje můj rodinný život?
- mám zájmy, koníčky?
- víkendy mám volné nebo si беру náhradní volno za přesčasy?

Jestli 1x či 2x odpovím Ne- už pozor!!

2) Otázky na trpělivost a přizpůsobivost jako základní protistresové vlastnosti:

(téměř vždy=1, často=2body, málokdy =3, téměř nikdy =4body)

- Když nemohu dělat věci po svém, vadí mi to.
- Když jde někdo přede mnou pomalu a brání mi v rychlé cestě, rozčiluje mne to.
- Vadí mi, když jsou mé plány závislé na jiných.
- Snažím se vyhnout návalům a frontám, jak jen to jde.
- Hádky mne rozčilují a musím o nich dlouho přemýšlet.
- Když se nedaří, co si naplánuji, rozčiluje mne to.
- K životu i k práci potřebuji hodně místa.
- Nesnáším vyrušování.
- Nesnáším čekání.

Méně jak 20 – je varovné ,pozor!

Dotazník dle Rushe: USA, poradce, evangelikální

Každou otázku ohodnoťte od 0 po maximálně 5 bodů.

- 1.připadá mi, že čím víc pracuji, tím jsou mé výsledky horší
- 2.děší mne chodit každý den do práce
3. připadá mi, že mám méně fyzické energie než dříve
- 4.rozčilují mne věci, které mi dříve nevadily
- 5.zjišťuji, že se stále více straním lidí
6. připadá mi, že jsem vznětklivější
7. hůř se soustředím
- 8.stále víc se mi ráno nechce vstávat
- 9.přestávám věřit svým schopnostem
10. stále hůř se spoustředuji na práci
- 11.je pro mne obtížnější riskovat
- 12.stále víc mne rozladují moje neúspěchy
- 13.poslední dobou viním ze své situace Boha
- 14.někdy mám chuť od všeho utéci
- 15.dělá mi čím dál menší starosti, zda svou práci někdy dokončím
- 16.připadá mi, že je vše při starém nebo dokonce horší
- 17.vše,co se snažím udělat, pohlcuje víc energie, než ji mám
18. je pro mne pobtížné splnit i jednoduché a rutinní úkoly
19. Přeji si aby mne lidé nechali na pokoji
20. změny, které na sobě pozoruji, mne skličují

Hodnocení:

0 -30 nehrozí BO

31 -45 jsou některé symptomy

46 – 60 počáteční stadium BO

61 -75 rozhodně je v BO

Víc než 75 pokročilý BO

Dotazník MBI (Maslach Burnout Inventory)

Jde o oficiální dotazník. Důležitý je ale zde i **kvalitativní rozbor, nejen čísla !**

*Označte u každé otázky sílu pocitů, které obvykle prožíváte,
na stupnici 0 – 7 od 0 =vůbec ne po 7 =velmi silně*

1. Práce mne citově vysává.
2. Na konci pracovního dne se cítím být na dně sil.
3. Když ráno vstávám a pomyslím na pracovní problémy, cítím se unaven.
4. Velmi dobře rozumím pocitům svých klientů.
5. Mám pocit, že někdy s klienty jedním jako s neosobními věcmi.
6. Celodenní práce s lidmi je pro mne skutečně namáhavá.
7. Jsem schopen velmi účinně vyřešit problémy svých klientů.
8. Cítím“vyhoření“-vyčerpání ze své práce
9. Mám pocit, že lidi při své práci pozitivně ovlivňuji a nalad'uji.
10. Od té doby, co vykonávám svou profesi, stal jsem se méně citlivým k lidem.
11. Mám strach, že mne výkon mé práce učiní tvrdým.
12. Mám stále hodně energie.
13. Moje práce mi přináší pocity marnosti, neuspokojení
14. Mám pocit, že plním své úkoly tak usilovně, že mne to vyčerpává
15. Už mne dnes moc nezajímá, co se s mými klienty děje.
16. Práce s lidmi mi přináší silný stres.
17. Dovedu u svých klientů vyvolat uvolněnou atmosféru
18. Cítím se svěží a povzbuzený, když pracuji s klienty.
19. Za dobu své práce jsem byl úspěšný a udělal hodně dobrého.
20. Mám pocit, že jsem na konci svých sil.
21. Citové problémy v práci řeším velmi klidně- vyrovnaně.
22. Cítím, že klienti mi přičítají některé své problémy.

Spočtete hodnoty u otázek: 1,2,3,6,8,13,14,16,20. Zapište skóre označené EE/PE. :

Stejně hodnoty u otázek : 5,10,11,15,22. a zapište skóre označené DP:

Stejně hodnoty u otázek: 4,7,9,12,17,18,19,21 a skóre PA:

Vyhodnocení MBI:

Jednotlivé dimenze jsou EE: Emotional Exhaustion = emoční vyčerpání

DP : depersonalizace –

PA : Personal Accomplished =Osobní uspokojení

a PE : Physical Exhaustion = tělesné vyčerpání

EE a PE se neodděluje v kvantitativním výsledku, jen v kvalitativním rozboru.

Otázky měřící jen EE : 6,8,13,16,20

Otázky měřící EE plus PE : 1,2,3,14

Počítají se ale dohromady

Otázky na DP: 5,10,11,15,22

Otázky na PA : 4,7,9,12,17,18,19,21

Vyhodnocení :

Dimenze EE/PE – Čím nižší,tím lepší .

Stupeň :

0 – 16- nízký

17 – 26 mírný

Nad 26 vysoký průměrná hodnota je 19

Léčba:

U předzvěstí :

trpělivost,tolerance, pochvala, ale i přiměřená citlivá kritika. Necháme nováčka se seberealizovat, ale brzdíme jeho nadměrné vyčerpání – odpočinek!

Zdravý životní styl a zásady vlastně preventivní.

Zde může vhodně zasáhnout vedoucí pracovník, manžel/ka, zpovědník, přítel/kyně, rodina.

U fáze nespokojenosti,stagnace a frustrace:

Otevřeně hovořit o jeho pocitech.

Podpora kolektivu a vedoucího pracovníka, je –li možno.

Doporučíme odpočinek, dodáme ocenění, podporu event. impulzy ke změně, včetně změny režimu, životního stylu. Doporučíme i dobrou knihu – asi u nás nejlépe

Křivohlavý,(viz dole výběr literatury).

Rozbor a podpora zpovědníka, duchovní osoby je velmi vhodný. Může být už i psycholog, poradce atd. **V každém případě řešit s někým, ne jen sám.**

Ve fázi rozvinutého BO:

Už nutná odborná terapie.

Psychologie: vhodná je zejména logoterapie-smysl,hodnoty,přijetí nového smyslu, řešení frustrující situace nebo existenciální psychoterapie- být sám sebou, řešit existenciální otázky. jako doplněk pak metody z KBT a relaxace. Ale i práce s psychologem jiného směru, je-li dobrý a citlivý k hodnotám . Samozřejmě místo psychologa může být odborný poradce na tento problém, což je spíše v anglosaských zemích.

Psychiatrie – farmakoterapie podle stavu.

Zároveň **duchovní** – práce v duchovní oblasti- s knězem , atd. Individuální duchovní obnova, rekolekce, duchovní doprovázející či duchovně zaměřený poradce.

Požehnání vyhoření

Prožít BO přináší spoustu užitku

Viz Řím 8,28; Jak1,2-4 . tedy i za BO děkovat a věřit Bohu. BO není primární součástí Božího plánu, ale dojde-li k němu, může se stát prostředkem k dobru. Viz i Ž 50,15 (číslování v ekumenické bibli)ale Máme příležitost se něco naučit, jinému hodnocení života. Je to nový začátek, kdy na sedadlo pro řidiče pustíme Boha. Máme šanci vyjít z BO plní a celiství s novým základem zdravého sebevědomí, nezaloženém na úspěchu. Bůh nás nemiluje pro to, co děláme, ale navzdory tomu, co také děláme. Je velikou úlevou přijmout, že Bůh nás neposuzuje podle schopností něčeho dosáhnout. Může růst naše důvěra a láska k Bohu a schopnost bezpodmínečné lásky. Také samozřejmě roste schopnost chápat a pomoci druhým s BO viz 2 Kor1,3-4

Výběr z literatury k syndromu vyhoření: pro zájemce

Označené považuji za zvlášť užitečné pro nemocniční kaplany a pastorační asistenty

- [Radkin Honzák Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření](#) Vyšehrad 2013
Chr.Stock Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout Grada 2010
[Jaro Křivohlavý Hořet, ale nevyhořet](#) KN 2012
F.Minirth,D.Hawkins,P.Meier Jak překonat vyhoření Návrat domů 2011
M.Priess Jak zvládnout syndrom vyhoření grada 2015
Myron Rush Syndrom vyhoření Návrat domů 2003
A.Gr“un [Lék na únavu ze života](#) KN 2014
J.a P.Sanfordovi Aj Pastor je člověk Ampelos 1997
J.Habernalová [Některé aspekty syndromu vyhoření kněží a pastoračních asistentů](#) diplomová práce TF UP Olomouc 2008

Částečně se vztahující k syndromu vyhoření či jeho prevenci:

- K.Hájek [Práce s emocemi pro pomáhající profese](#) Portál 2012
V.Kastová Krize a tvořivý přístup k ní Portál
V.Kastová Nebuďte obětí ERA Brno 2003
T.Novák [Psychická sebeobrana](#) Grada 2001
Zd.Eis Krize všedního dne Grada 1994
Chr.Petitcollin [Oběť, kat a zachránce ve vztazích a komunikaci](#) Portál 2008
S.Forwardová, D.Frazierová [Citové vydírání](#) Motto 1999

Vypracovala :

MUDr. Jitka Krausová
Psychiatr
Pastorálně terapeutická poradna
Arcibiskupství olomoucké