

Odborná příprava pro tým posttraumatické péče HZS Jihočeského kraje

Shrnutí klíčových informací o syndromu vyhoření

Borovany, 26. 3. 2018



SYNDROM VYHOŘENÍ

VAROVNÉ SIGNÁLY, DEFINICE, PREVENCE

mjr. Mgr. **Tomáš ADÁMEK**

psycholog Hasičského záchranného sboru Jihočeského kraje

CO SYNDROMU VYHOŘENÍ ČASTO PŘEDCHÁZÍ

volně podle Jara Křivohlavého

VAROVNÉ SIGNÁLY!

- Moc velké nadšení.
- **Moc vysoké požadavky na sebe.**
- Překračování svých schopností a dovedností.
- **Snaha být nejvýkonnější, nejproduktivnější, a nejtvůřivější.**
- Perfekcionismus, snaha dělat věci na 100%.
- **Workoholizmus.**
- Prožívání neúspěchu jako osobní prohry.
- **Plíživě se stupňující požadavky („utahování šroubů“).**
- Postoj k práci jako ke službě (opakem je zaměstnání pouze jako zdroj příjmů).
- **Falešný pocit nenahraditelnosti („beze mě spadne naše hasičárna“).**
- Neschopnost odpočívat.
- **Dlouhotrvající konflikty (v práci, v rodině, s partnerem, s dětmi, ...).**



Zdroj: www.advojka.cz

CO JE SYNDROM VYHOŘENÍ

DEFINICE (podle Chernisse)

Vyhoření je situací úplného vyčerpání sil. Je pocitem člověka, který došel k závěru, že již nemůže dál. Je to stav člověka, který ztratil naději, že se ještě něco může změnit, stav člověka, který ztratil veškeré iluze.



Zdroj: www.flowee.cz

SLOŽKY SYNDROMU VYHOŘENÍ (volně podle Pinesové a Aronsona)

- **FYZICKÉ VYČERPÁNÍ:** výrazné snížení energie, chronická únava, celková slabost, nevykonnost
- **EMOCIONÁLNÍ VYČERPÁNÍ:** pocit beznaděje (ztráta iluzí, nadějí a plánů); představa, že člověku není pomoci; pocit, že je člověk chycený do pasti; snadná podrážděnost, stresové příznaky bez adekvátní příčiny (život v trvalém emocionálním napětí)
- **MENTÁLNÍ VYČERPÁNÍ:** negativní postoj člověka k sobě samému, nízký postoj ke svým schopnostem, snížená schopnost soustředění, negativní postoj k práci i k celému světu (negativismus)

VÝBĚR DOPORUČENÍ ZAMĚŘENÁ NA SYNDROM VYHOŘENÍ A ORGANIZAČNÍ STRES

PREVENCE SYNDROMU VYHOŘENÍ

podle českého psychologa Jara Křivohlavého:

- **Uvědom si, že tvým úkolem je „jen“ pomáhat druhým lidem, a ne je zcela změnit.** Změnit můžeš jen sebe sama, a ne druhého člověka.
- **Najdi si své „útočiště“**, kam by ses mohl(a) uchýlit do klidu samoty v případě naléhavé potřeby uklidnění.
- Když jdeš z práce domů, **soustřeď se na něco pěkného a dobrého, co se ti podařilo vzdor všemu dnes v práci udělat.**
- **Využívej pravidelně povzbuzujícího vlivu přátelských vztahů v pracovním kolektivu i v jeho vedení jako zdroje sociální opory, jistoty a nadějného směřování života.**
- **Nauč se říkat nejen „ANO“, ale i „NE“.** Když nikdy neřekneš „NE“, jakou hodnotu má pak asi tvé „ANO“?
- **Raduj se, směj se – často a rád(a) – hrej si.**

PREVENCE ORGANIZAČNÍHO STRESU

podle americké psycholožky Ellen Kirschmannové:

- **Neber si věci osobně.** Každý se čas od času se každý setká se špatným vedením nebo špatnými kolegy. **Je lepší se na to podívat z dlouhodobé perspektivy a počkat, až budete moci udělat změnu.**
- **Nikdy se nenech zatáhnout do boje, který není tvůj vlastní, nebo v jehož smysl nevěříš.**
- **Uč se dobrým komunikačním dovednostem a používej je v praxi.** Využij je jak u spolupracovníků, tak u členů tvé komunity. **Mnoho konfliktů se vystupňovalo jen proto, že se lidé neuměli dobře vyjádřit, kontrolovat své emoce nebo se omluvit.**



ŽIVOTNÍ PRIORITY PRO PREVENCI STRESU

volně podle Marie Mezníkové

ZNALOST SEBE SAMA

sebereflexe, osobní rozvoj, přiměřené sebevědomí

ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

denní režim, pravidelná strava, spánek, odpočinek, sport

RELAXACE

čas sám na sebe, koníčky

ZÁZEMÍ

rodina, děti, přátelé, vyrovnané finance, vlastní bydlení, jistá práce, životní perspektiva



Promyslete si:

Co je Vaše silná stránka v prevenci stresu? Co je Vaše největší slabina?

Jak často a jakým způsobem relaxujete? Co Vám v životě dává pocit zázemí?



Zdroj:

holzlandbecker.de



Zdroj:

commdignews.com



Zdroj:

www.dw.com



Zdroj:

www.wikipedia.org

Díky za pozornost



Psychologické pracoviště HZS Jihočeského kraje

mjr. Mgr. Tomáš Adámek – psycholog

por. Bc. Jana Váchová – asistent psychologa

adresa: Pražská 52b, 370 04 České Budějovice

telefon: 950 230 315 (Tomáš), 950 230 316 (Jana)

mobil: **723 697 694 (Tomáš)**

email: tomas.adamek@jck.izscr.cz , jana.vachova@jck.izscr.cz

www: <http://www.hzscr.cz/clanek/psychologicka-sluzba-hzs-jck.aspx>