

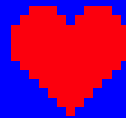


**„Řikáte, pobolívá vás hlava, no to nic nebude...“**



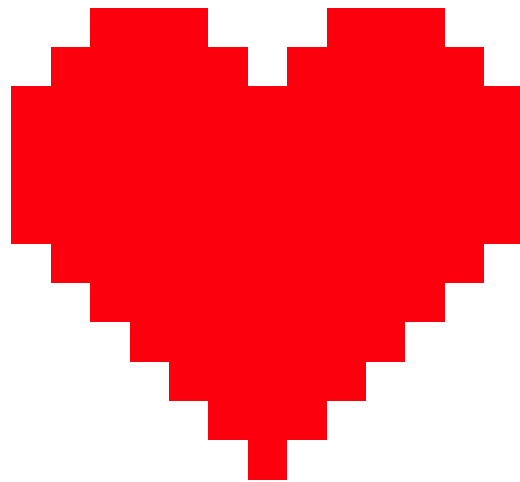
# Burn-out syndrom - syndrom vyprahlosti, vyhoření

MUDr. Radkin Honzák, CSc.





# Motivace k našemu povolání



a) Touha po penězích

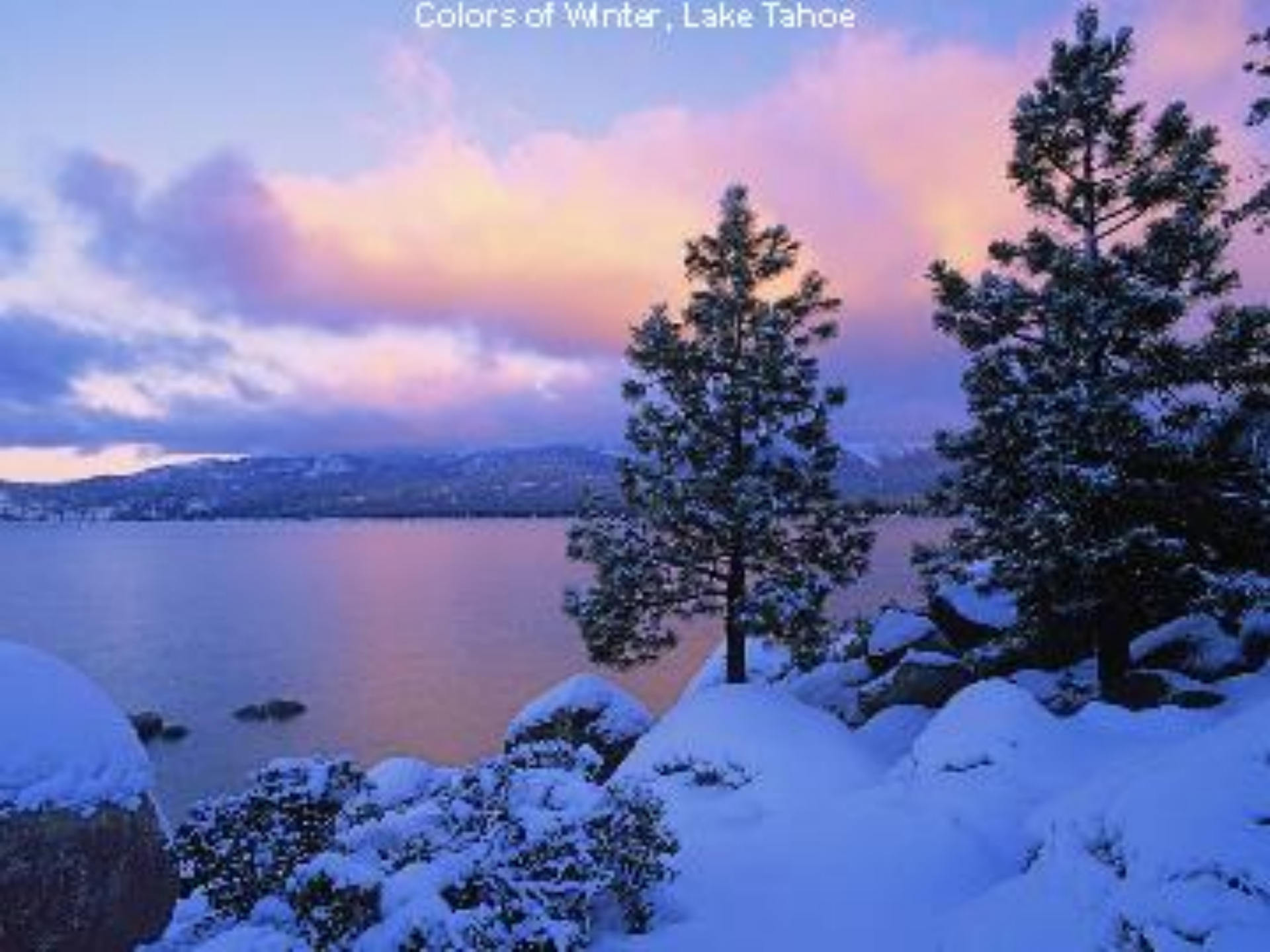
b) Touha po blahoslavení

c) Lidská blbost vznešeně nazývaná „altruismus“

# H.J. Freudenberger, 1974

- **Tělesné příznaky**
- **Psychické příznaky**
- **Důsledky pro výkon zaměstnání i pro osobní život**
  
- **Dnes se sem zahrnuje i postižení vyšších citů (např. etických a sociálních)**

Colors of Winter , Lake Tahoe





Kvůli lesnímu požáru u turistického střediska Lake Tahoe byl v Kalifornii vyhlášen stav ohrožení.

# H.J. Freudenberger, 1974

- **Tělesné příznaky**
- **Psychické příznaky**
- **Důsledky pro výkon zaměstnání i pro osobní život**
  
- **Dnes se sem zahrnuje i postižení vyšších citů (např. etických a sociálních)**

# Základní úvaha

- Jestliže někdo vyhořel, znamená to, že předtím musel hořet, a to tak, že velmi silně („Zapálíš-li svíčku současně na obou koncích, dostaneš více světla, ale dříve shoří...“)
- Vyhoření je pokládáno za důsledek neúměrného očekávání, které bývá reálně nesplnitelné

# Tělesné příznaky

**Pocity únavy až vyčerpání, pocity chladu (zejména akrálně), dechová tíseň, bolesti hlavy, gastrointestinální obtíže, nespavost, pocity zkrácení dechu, divné pocity na kůži, nejružnější tělesné bolesti (často „bolest dolních zad” - low back pain)**

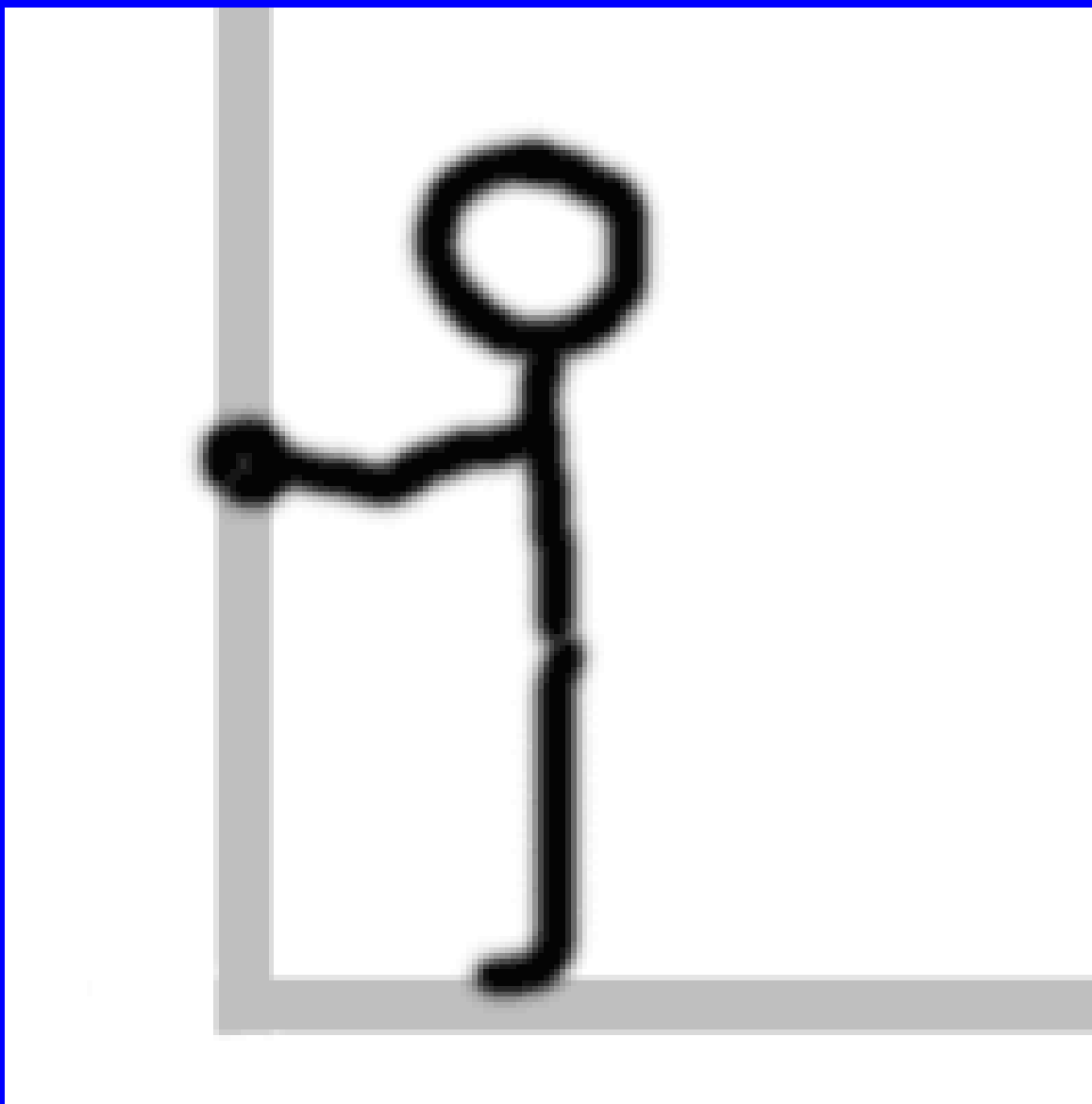


# Psychické a emoční příznaky

**Předrážděnost na jindy neutrální podněty, plačtivost, viditelně nevyprovokované záchvaty zlosti a hněvu, objektivně patrný smutek, podrážděný tón hlasu, nekontrolované verbální projevy zlosti, podezíravost až vztahovačnost, vyhýbání se pracovním povinnostem, letargie**

# PŘÍČINY (ZVENČÍ)

- **VYSOKÉ NÁROKY vs. NÍZKÉ KOMPETENCE**
- **VYSOKÁ ANGAŽOVANOST vs. NÍZKÁ NÁVRATNOST (ODMĚNA)**
- **NÍZKÁ ÚROVEŇ SOCIÁLNÍ PODPORY**



**MÁM SKVĚLOU PRÁCI, MÁM SKVĚLOU PRÁCI...**

# Zdroje chybného hodnocení

- Nerozlučná dialektická dvojice
- DISCOUNT
- GRANDIOZITA
- Obojí jsou fantazijní strašidla



**I'M OK - YOU'RE OK**

**I'M NOT OK - YOU'RE OK**

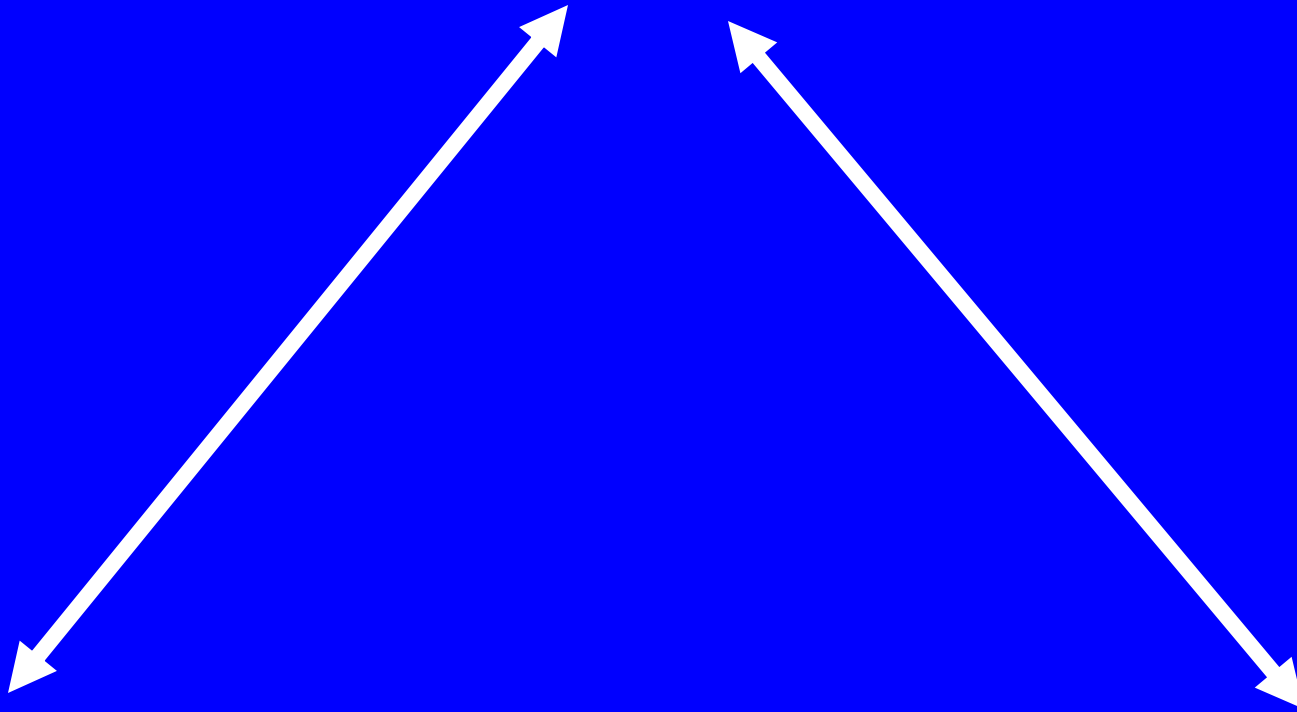
**I'M NOT OK - YOU'RE NOT OK**

**I'M OK - YOU'RE NOT OK**

**PERSEKUTOR**

**OBĚŤ**

**SPASITEL**

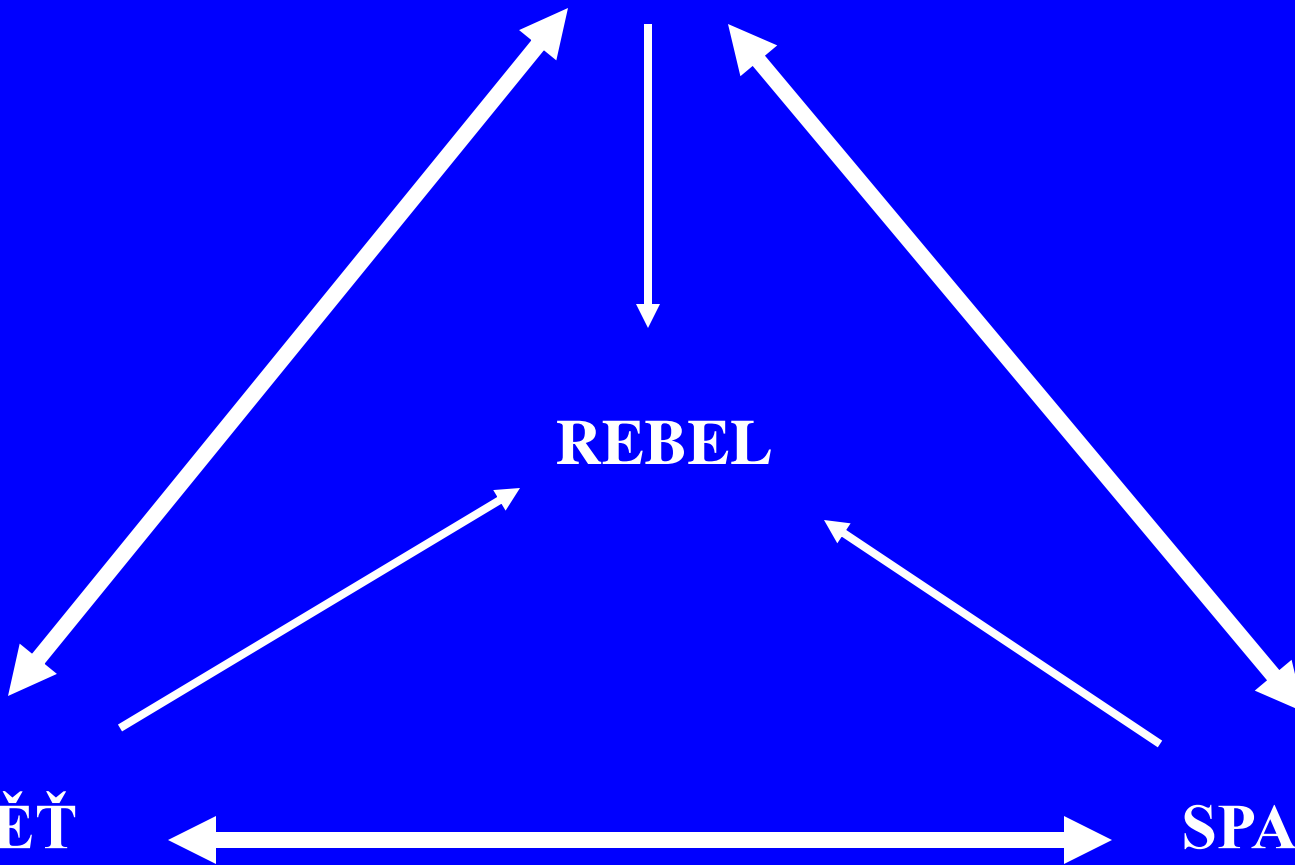


**PERSEKUTOR**

**REBEL**

**OBĚŤ**

**SPASITEL**



**Zaškrtněte čísla otázek,  
na které můžete odpovědět ANO**

- **2, 4, 6, 22, 23**
- **9, 12, 13, 15, 19, 21**
- **1, 11 14, 17, 25**
- **3, 8, 10, 18, 24**
- **5, 7, 12, 16, 20**

# I am OK, if...

- ◆ PERFECT x bezcenný
- ◆ STRONG x depresivní
- ◆ PLEASE x vzteklík
- ◆ TRY HARD x bez odměny
- ◆ HURRY UP x nikam nepatří

# Stresor

Životní událost, vnitřní prožitek

Vnímání a kognitivní zpracování

ROZHODNUTÍ

NEBEZPEČNÉ  
1.FÁZE STRESU

BEZPEČNÉ  
STOP STRESU

# 1. FÁZE STRESU

## COPING

ÚČELNÝ



STOP STRESU

NEÚČELNÝ



2.FÁZE STRESU

REZISTENCE



3. FÁZE STRESU

VYČERPÁNÍ

# Co nás přivádí do stresu

- **Naše nezkrotná touha po společenském uznání**
- **Nereálné požadavky na vztahy mezi lidmi**
- **Představa, že „vše musí jít jak po másle“ a okamžitě se uskutečnit**
- **Příliš rychlá generalizace - zbrklé uzavření názoru „jak se věci mají“**

- **Selektivní abstrakce - z jednoho detailu nesprávně vytvořený „celek“**
- **Kladení důrazu na věci, které nejsou podstatné**
- **Přehánění, zveličování problémů**
- **Černobílé myšlení - uvažování způsobem „bud’ a nebo“**
- **Personalizace - vztahování problémů ke své osobě, sebeobviňování**
- **Řešení ad hominema nikoli ad rem**

# Možné postoje

- **FANATISMUS**
- **VÁŠEŇ**
- **NADŠENÍ**
- **ZAUJETÍ**
- **NEZÁJEM**
- **ODPOR**
- **FANATICKÝ ODPOR**

# Psychosomatická onemocnění

- GIT
- Kardiovaskulární aparát
- Metabolismus
- Pohybové ústrojí
- Depresivní poruchy
- Osobnostní poruchy

# Klinika

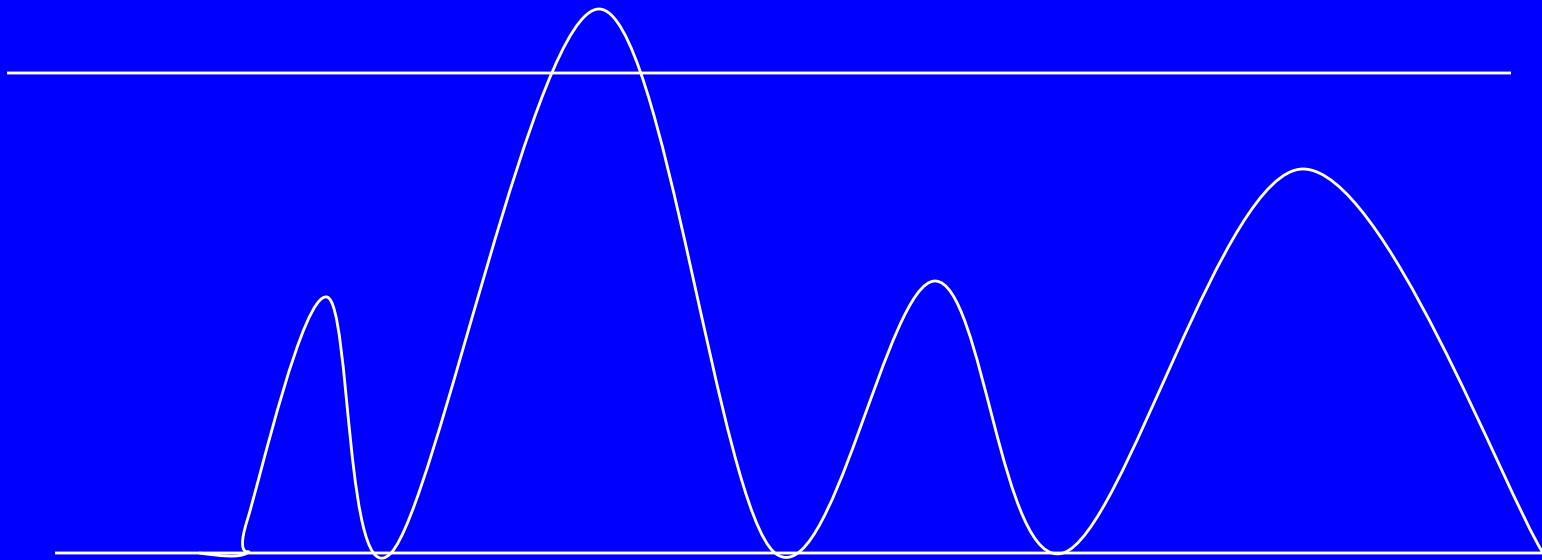
- **Psychické příznaky stresu**
- **Pocity vyčerpání**
- **Vegetativní obtíže a narušení základních biorytmů, tělesné příznaky ► nemoc**
- **Psychická reakce na vyčerpání, značně podobná symptomům PTSD**
- **Důsledky zběsilého samoléčení**

# Neurofyziologický model somatizace (normální klidový stav)

*Hladina uvědomění*

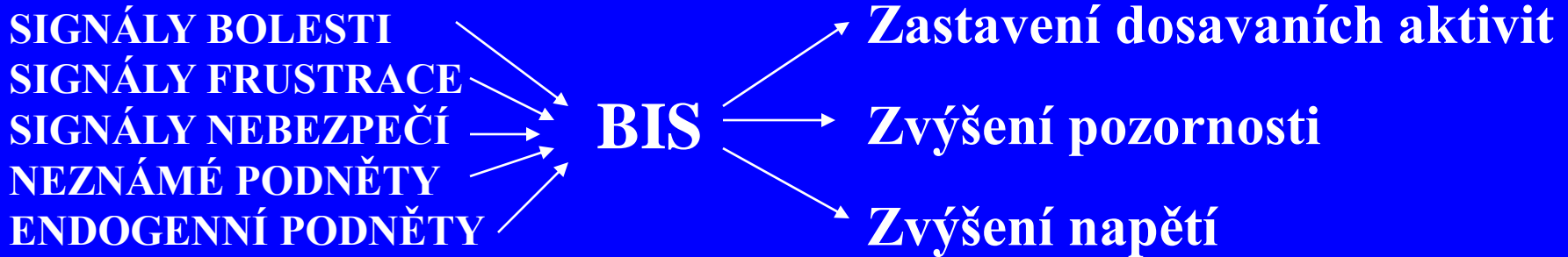
*B*

*A*



*Hladina fyziologického prožitku*

# Behaviorální inhibiční systém

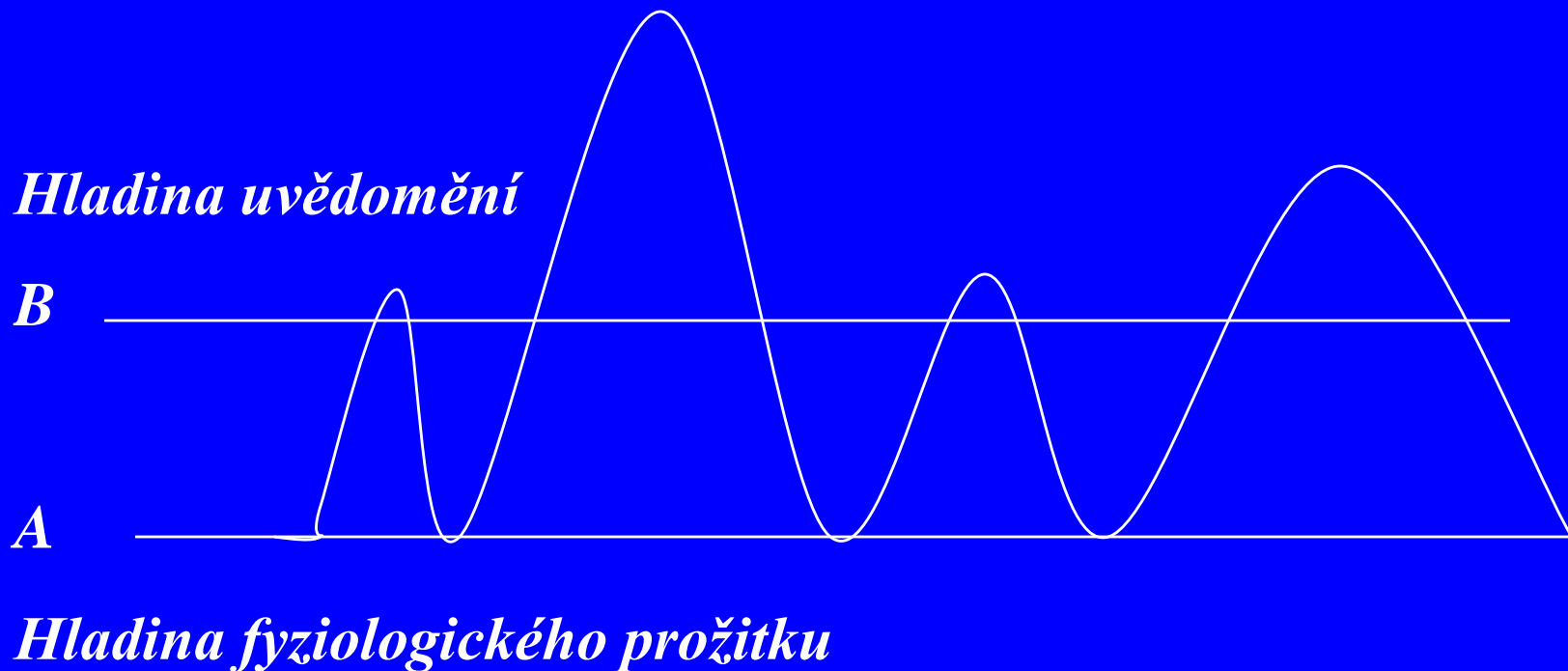


Locus coeruleus (NA)

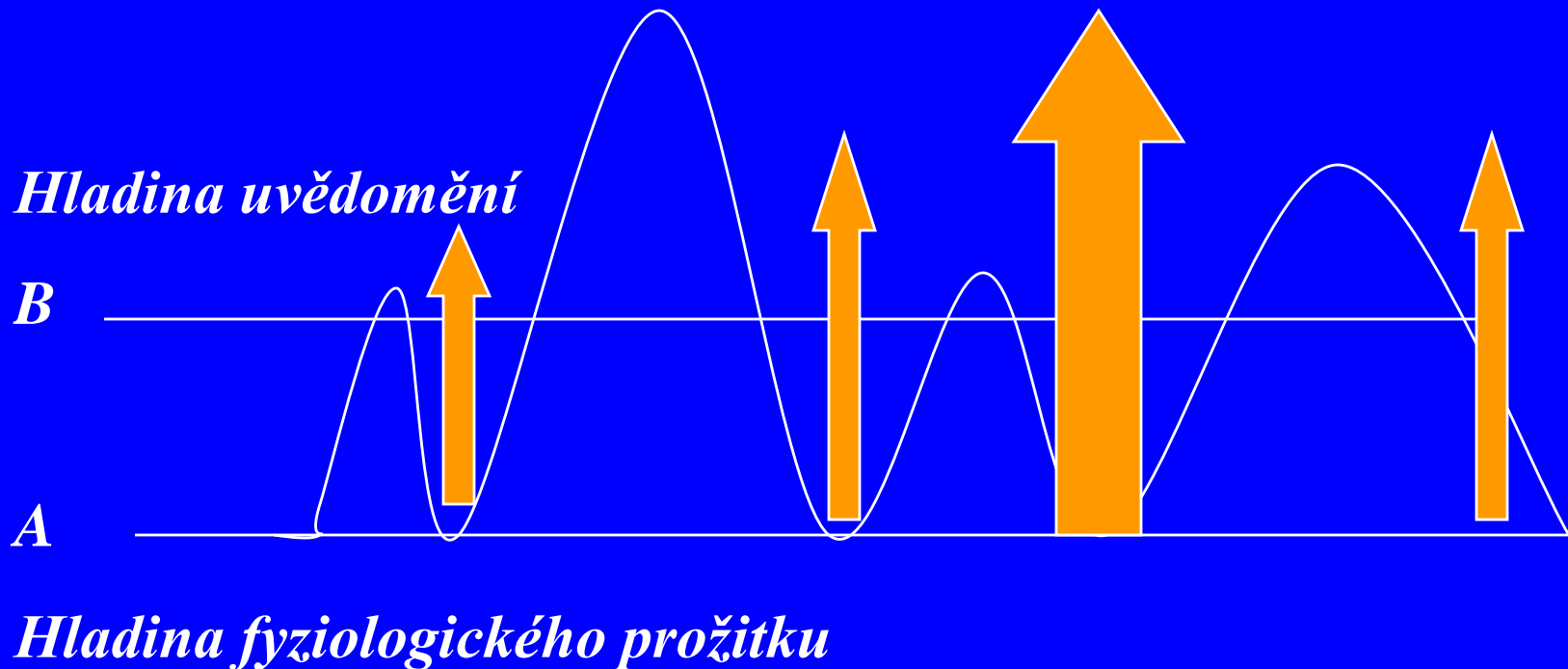
Nc. raphae (5-HT)

**Spuštění kaskády poplachové fáze stresu, která má za úkol připravit organismus na útok nebo útěk (fight/flight)**

# Neurofyziologický model somatizace (úzkost/chorobný stav snižuje úroveň hladiny uvědomění B a přibližuje ji hladině A)



# Neurofyziologický model somatizace (kromě snížení hladiny uvědomění vystupují do popředí i nové symptomy emočních stavů)



# Běsné samoléčení

**Zatímco představitelé  
jiných pomáhajících  
profesí mají k dispozici  
„pouze“ alkohol...  
(ani ten však není bez  
rizik, jak uvidíme dále)**



**HOLKA,  
POZOR!  
EXPERTI  
ŘÍKAJÍ  
NEPŘÍJEMNÉ  
PRAVDY!**

**PO  
ALKOHOLU  
SE  
TLOUSTNE...**

A TAKY ŽE JO!



**Některá kočka může skončit i takto**



**...dostanou se zdravotníci  
k řadě „uklidňovadel“,  
většinou z čeledi ...zepamů,  
jež vyvolávají závislost,  
zhoršený výkon, také ale  
deprese a paradoxní reakce.**

# JAK POZNÁM, ŽE JSEM V RIZIKU

- KZP 1, KZP 2
- SYNDROM ROZPAKŮ

A close-up portrait of a woman with dark hair pulled back, looking thoughtfully towards the camera. Her right hand is resting against her cheek, with her fingers slightly curled. She is wearing a gold ring on her ring finger and a dark, textured bracelet on her wrist. The background is dark and out of focus. A bright orange speech bubble with a white border points to her mouth, containing the text 'To nemůžete myslet vážně...'.

**To nemůžete  
myslet vážně...**



# JAK POZNÁM, ŽE JSEM V RIZIKU

- Chronický pocit únavy, nemohoucnosti; kzp1,2;
- Zlost na jedince, kteří něco vyžadují;
- Nemístné sebekritické postoje když nemohu;
- Cynismus, negativismus, předrážděnost;
- Pocit, že mě vše obtěžuje;
- Nepřiměřené emoční výbuchy pro nepodstatné;
- Časté bolesti hlavy a dyspeptické obtíže;

# **JAK POZNÁM, ŽE JSEM V RIZIKU**

- **Úbytek, nebo naopak přibývání na váze;**
- **Nespavost a deprese;**
- **Pocit zkrácení dechu, nedostatku vzduchu;**
- **Podezíravost;**
- **Pocity beznaděje;**
- **Zvýšená tendence riskovat;**

# Prevence

- Radovat se z „daru života“
- Aktivně vyhledávat to, co je *dobré*, ujasňovat si světlé body
- Koncentrovat se na kladné stránky žití
- Smysl pro humor (ne šibeniční!)
- Zapudit sebelítost
- Smysl života

# **Jak pomáhá psychoterapeut**

- **Nezbytnost změny (chování, postojů, cílů) a změna je obtížně realizovatelná bez znalosti všech souvislostí (Meyrink)**
- **Prevence zběsilé samoléčby**
- **Osobnostní růst a reálné hodnocení sebe a druhých**

# EMPATIE - SUPERVIZE

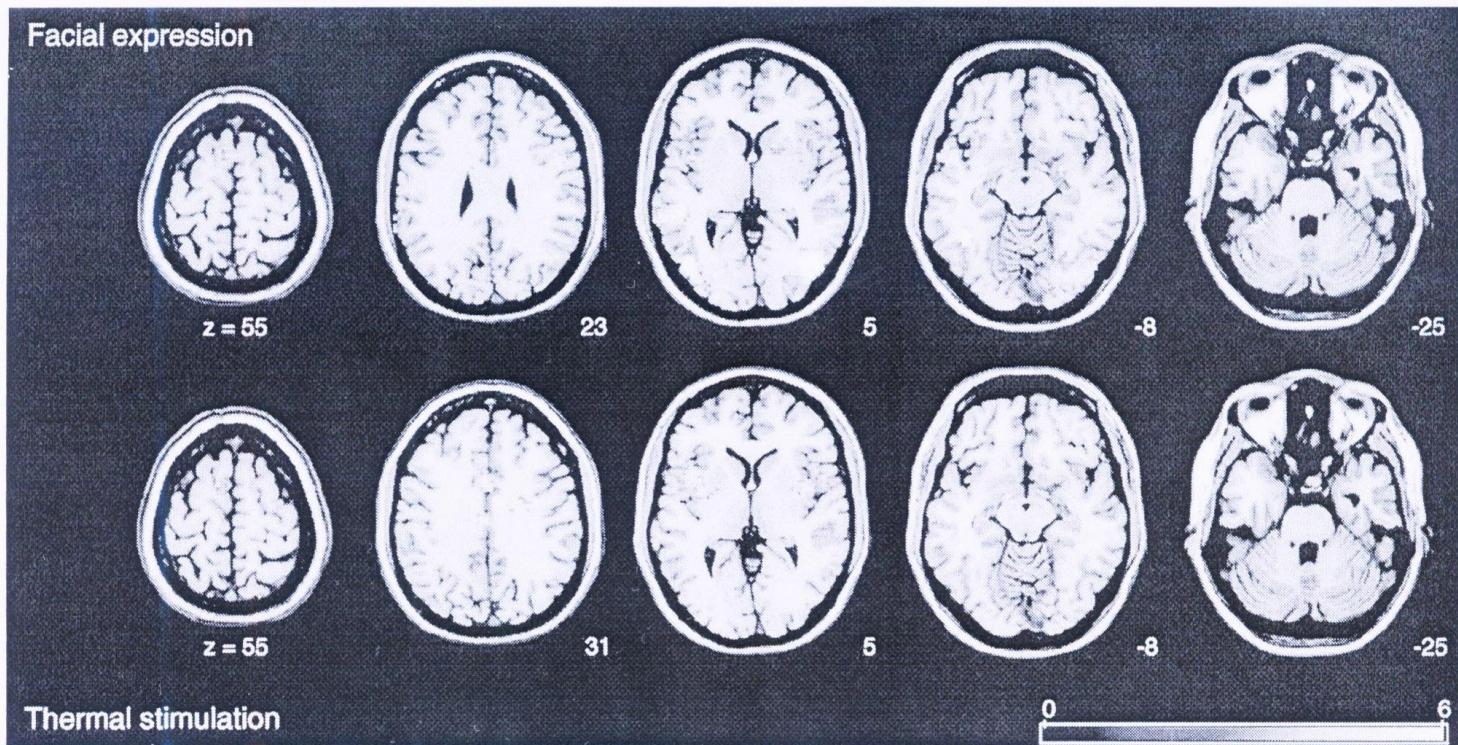


Fig. 3. Slices highlighting the results of the exploratory analysis. Top row: areas more strongly activated by pain expressions than neutral expressions. Bottom row: areas more strongly activated by painful than non-painful heat. (See Table 1 for a full listing of areas identified in each contrast.) First column: medial frontal activation observed in both contrasts. Second column: anterior cingulate activation observed in both contrasts, posterior cingulate only with thermal pain. Third column: bilateral insula activation in both contrasts, visual areas only in facial expression contrast. Fourth column: left amygdala and right fusiform activation in facial expression contrast only. Fifth column: cerebellar activation in both contrasts. Color scale indicates  $t$  values.

**Schernhammer ES, Colditz GA: Suicide rates among physicians: a quantitative and gender assessment (meta-analysis). Am J Psychiatry 2004; 161:2295–2302**

**Výsledky studie ukázaly, že riziko sebevražedného chování bylo u lékařů v porovnání s ostatní populací o 41% vyšší. Studie nižší kvality vykazovaly nižší procento rizika. Vědci navíc zjistili, že riziko sebevraždy u lékařek bylo až dvojnásobné v porovnání s lékaři.**

**Výzkumníci se domnívají, že tyto výsledky souvisí s vystavením lékařů trvalému stresu a sklonu k extrémnímu řešení situace.**

危机

wei-ji

## „Desatero“ (n=16)

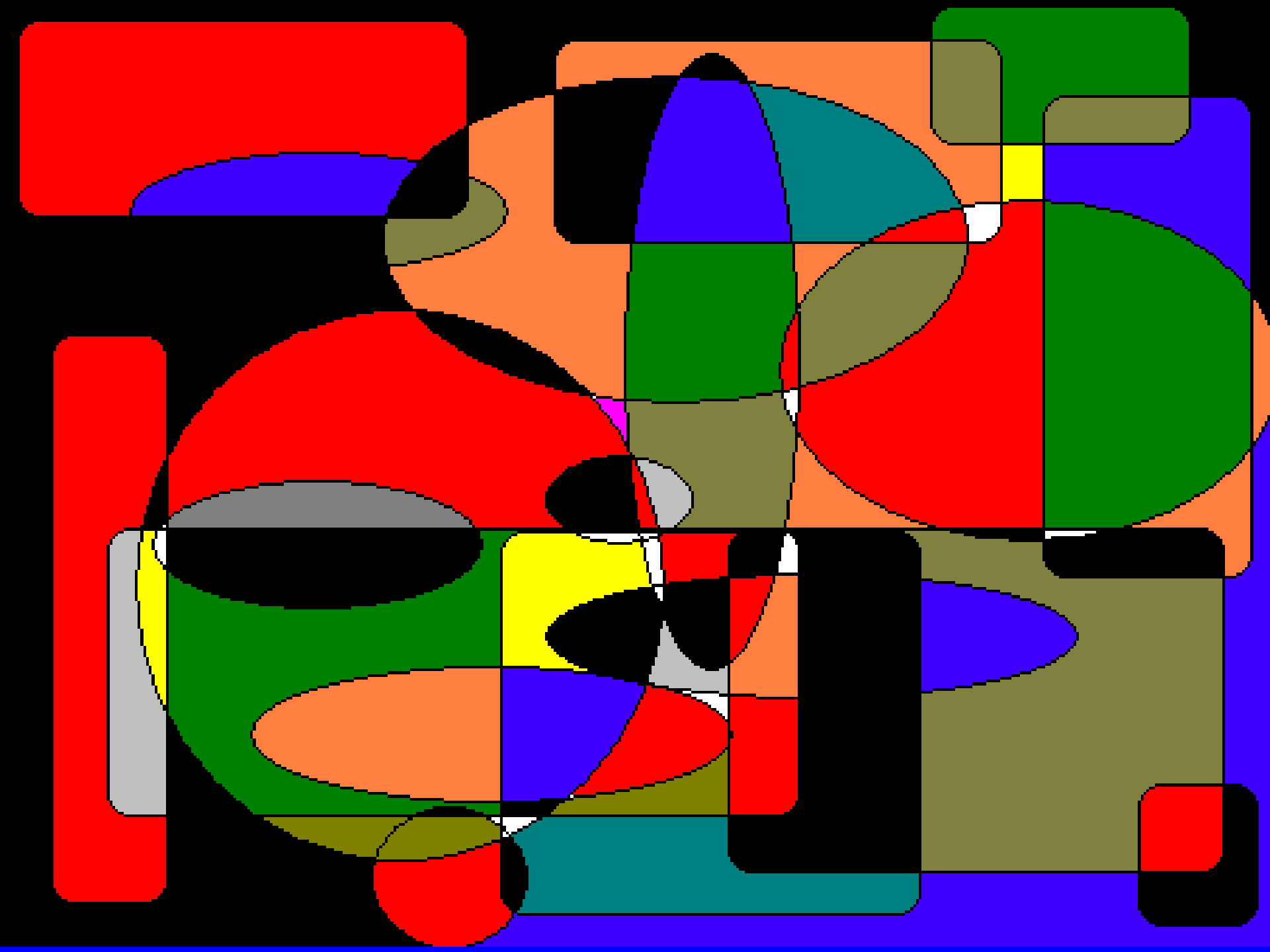
- **Bud' sama k sobě laskavá a vlídná**
- **Uvědom si, že tvým úkolem je pomáhat změnám, ne násilně měnit druhé**
- **Najdi si své „útočiště“ - místo klidu**
- **Bud' druhým oporou, neboj se je pochválit, nauč se to přijímat od nich**
- **Uvědom si, že v situaci, v níž jsi, jsou zcela oprávněné občasné pocity bezmoci**

- **Snaž se obměňovat své pracovní postupy**
- **Najdi rozdíl mezi naříkáním, které přináší úlevu a naříkáním, které tě ničí**
- **Když jdeš domů, soustřed' se na dobré věci**
- **Snaž se sama sebe povzbuzovat a posilovat**
- **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; zač stojí každé tvé ano, když nikdy neumíš říci NE?**
- **Netečnost a rezervovanost ve vztahu k druhým lidem je nebezpečnější, než připustit myšlenku, že se dál nedá už více dělat**
- **Raduj se, směj se, hraj si**
- **Když neudělám nic pro sebe, kdo to udělá?  
Když budu jen pro sebe, k čemu tu jsem?  
A když ne teď - kdy? *Talmud***

**[www.radkin.estranky.cz](http://www.radkin.estranky.cz)**

**radkinh@seznam.cz**







**DĚKUJI VÁM ZA POZORNOST**

