

# **Burn-out syndrom - syndrom vyprahlosti, vyhoření**

MUDr. Radkin Honzák, CSc.

# 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, nejrůznější tělesné bolesti (částo „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**

# Zdroje chybného hodnocení

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

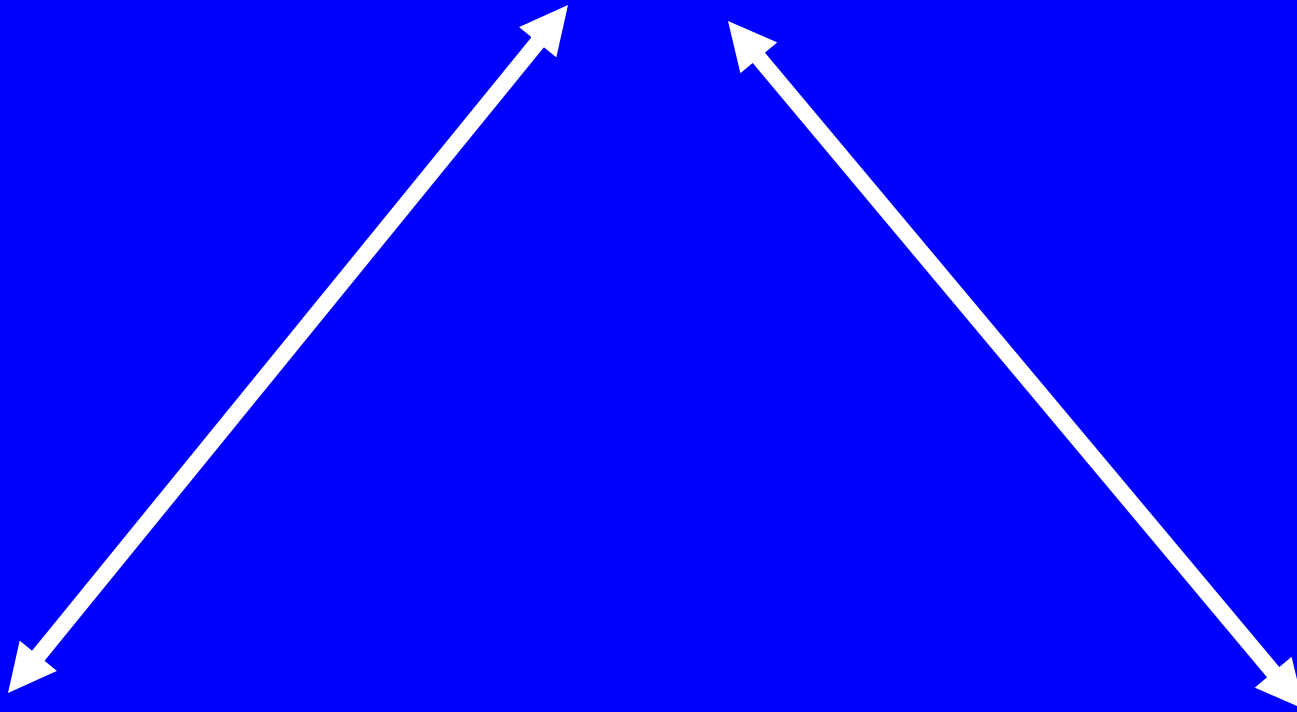
**I'M OK - YOU'RE OK**

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

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

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

**PERSEKUTOR**



**OBĚŤ**

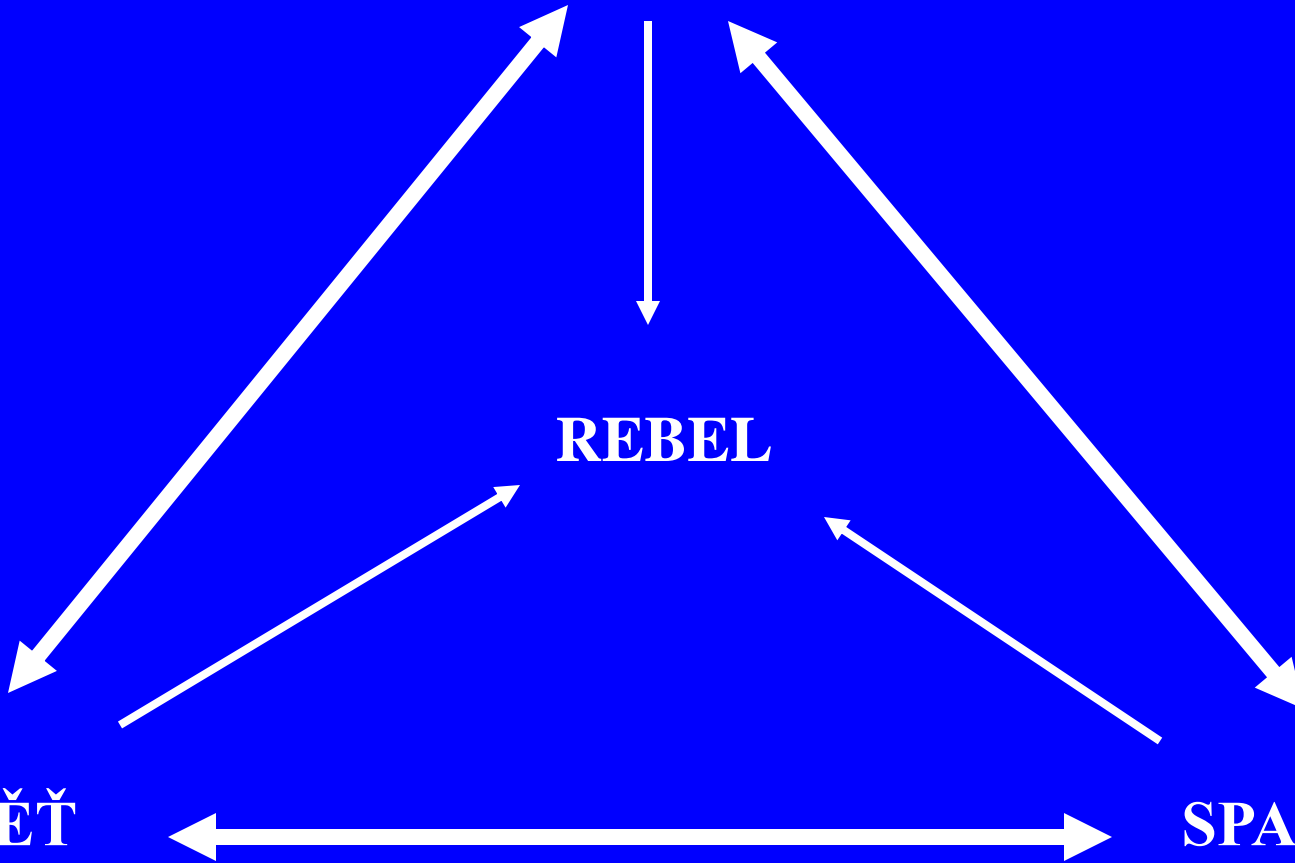
**SPASITEL**

**PERSEKUTOR**

**REBEL**

**OBĚŤ**

**SPASITEL**



# I'M OK...IF...

- PERFECT
- STRONG
- TRY HARD
- PLEASE
- HURRY UP

# 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 hominem nikoli ad rem

# Možné postoje

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

# 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**

# Psychosomatická onemocnění

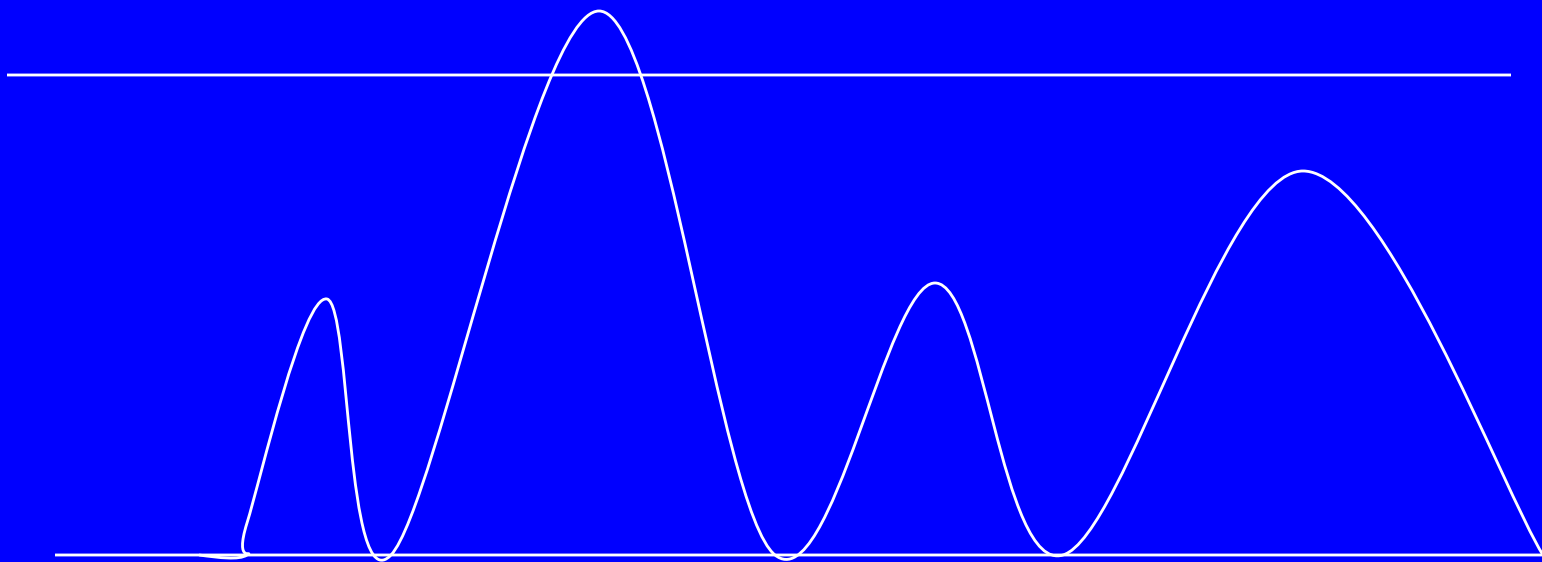
- GIT
- Kardiovaskulární aparát
- Metabolismus
- Pohybové ústrojí
- Depresivní poruchy
- Osobnostní poruchy

# Neurofyziologický model somatizace (normální klidový stav)

*Hladina uvědomění*

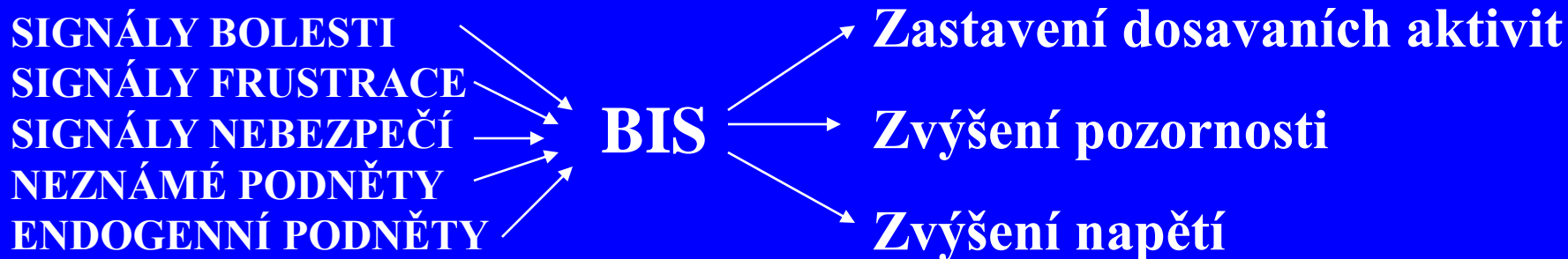
*B*

*A*



*Hladina fyziologického prožitku*

# Behaviorální inhibiční systém

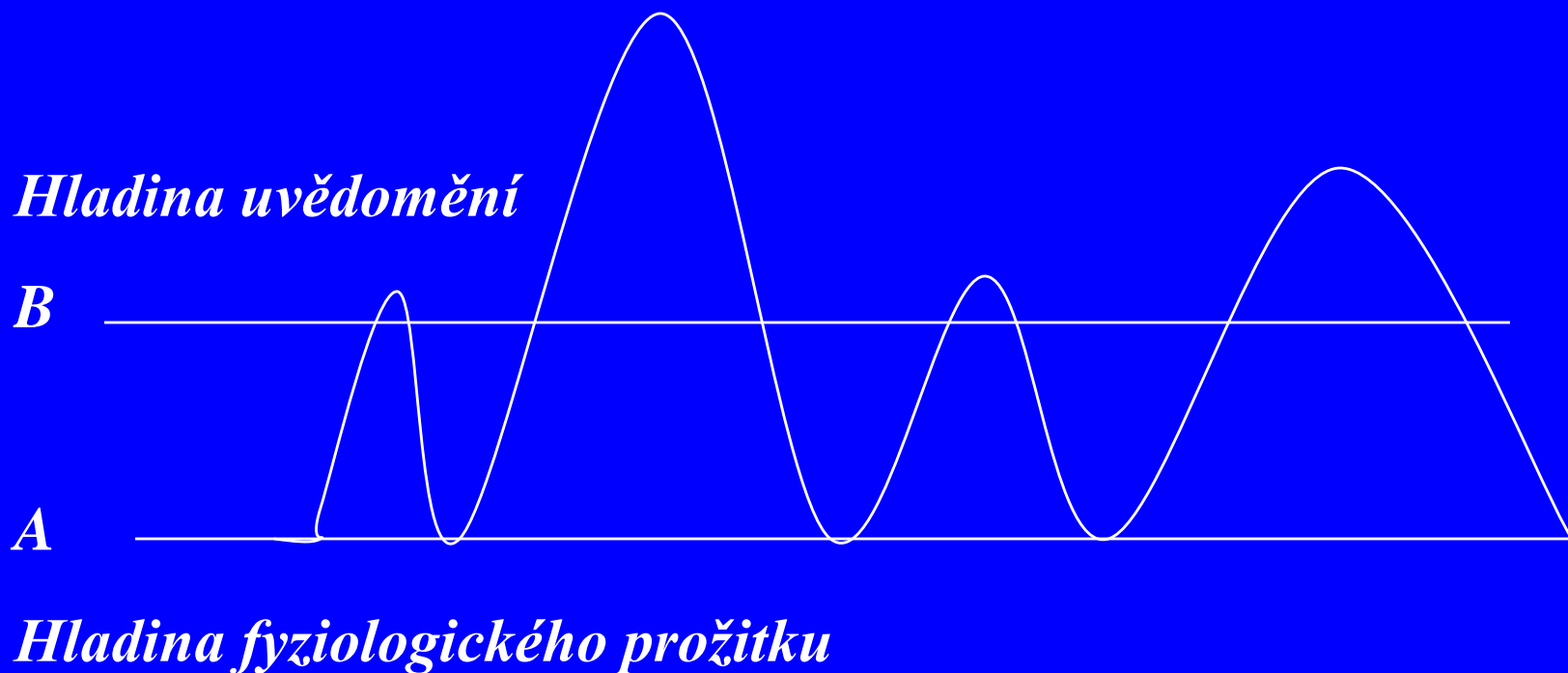


Locus coeruleus (NA)

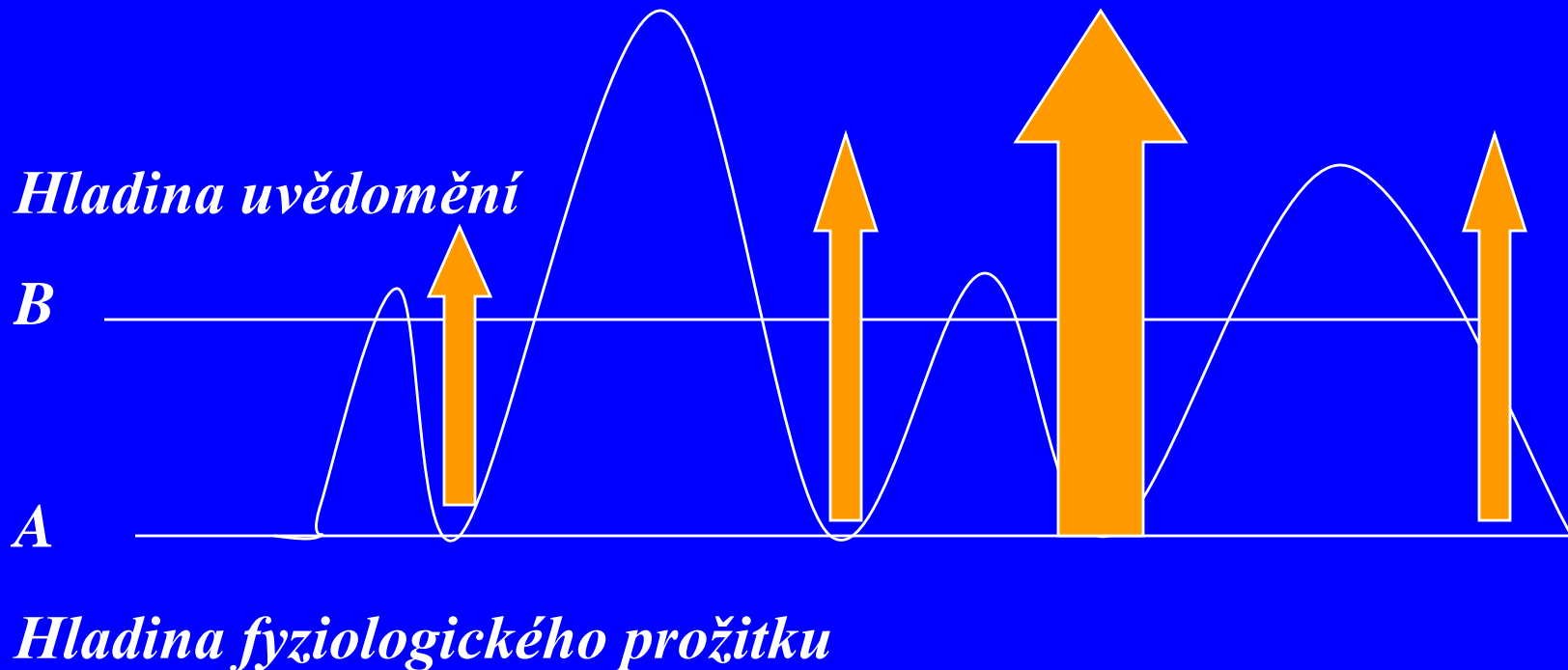
Nc. raphae (5-HT)

**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)



# 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**

# 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**

## „Desatero“ (n=16)

- Buď sama k sobě laskavá a vlídná
- Uvědom si, že tvým úkolem je pomáhat změnám, ne násilně měnit druhé
- Najdi si své „útočiště“ - místo klidu
- Buď 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*

# Rizika psychiatrů

- Psychiatrie patří mezi nejrizikovější obory
- Závislost, depresivní poruchy, sebevražednost (RR - 2,5 versus ostatní populace, 1,5 versus ostatní lékaři)
- Rozvraty rodiny
- ŘEŠENÍ ? - snad specializované pracoviště, anonymní linky

