

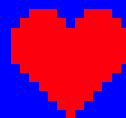


„Řikáte, pobolívá vás hlava, no to nic nebude...”



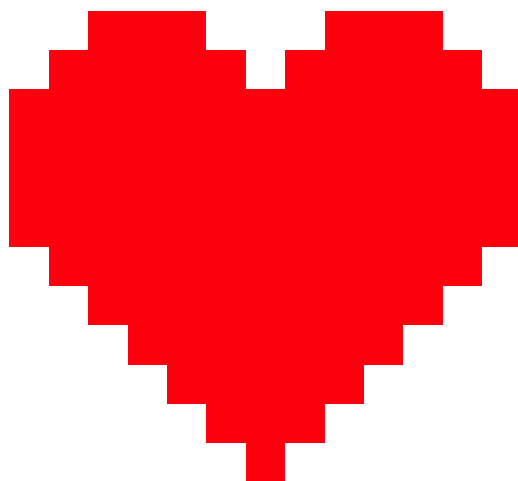
Burn-out syndrom - syndrom vyprahlosti, vyhoření

MUDr. Radkin Honzák, CSc.





Motivace k našemu povolání

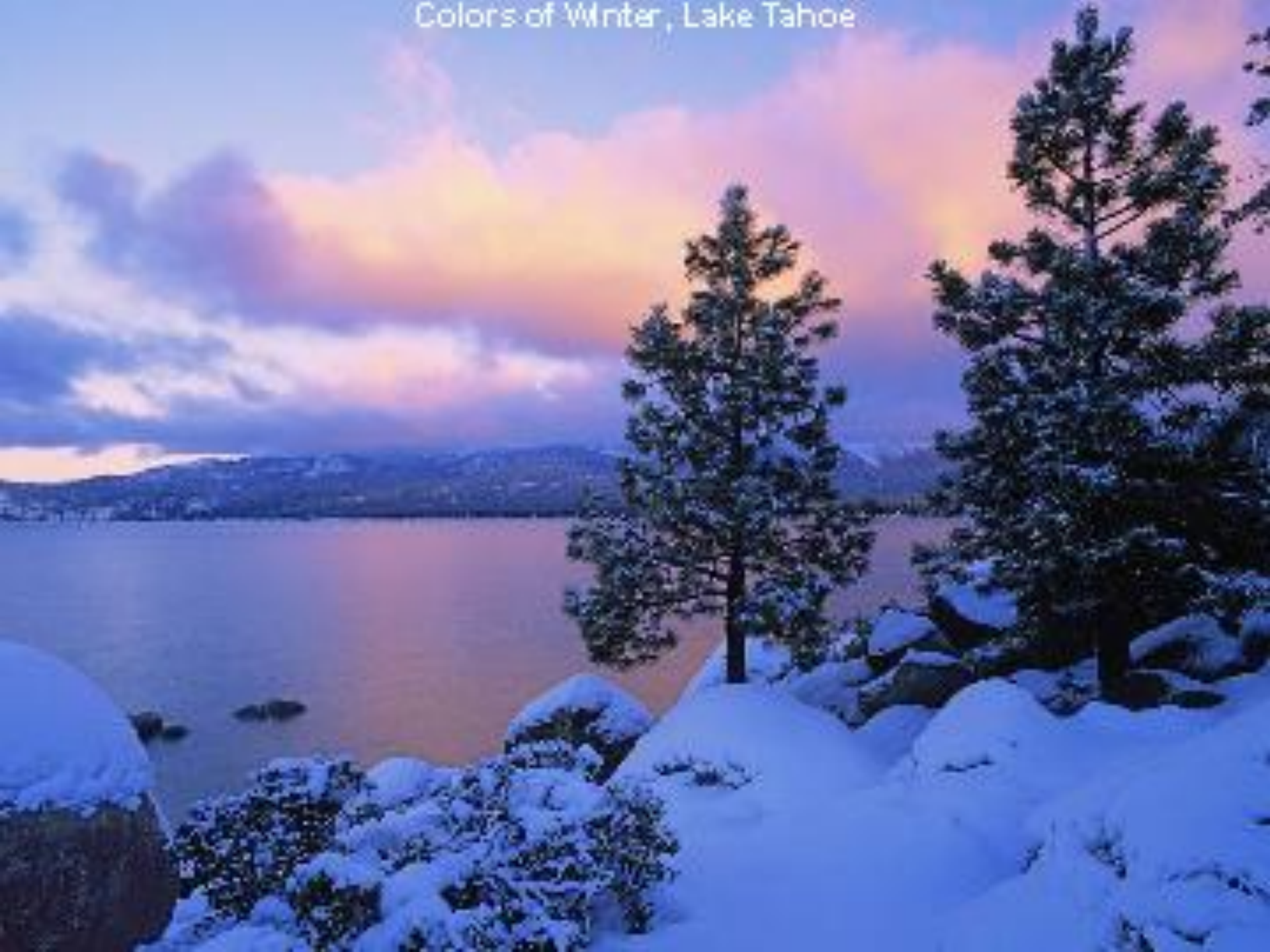


- a) Touha po penězích
- b) Touha po blahoslavení
- c) Lidská blbost vznešeně nazývaná „altruismus“

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, nejrůznější tělesné bolesti (často „bolest dolních zad” - low back pain)

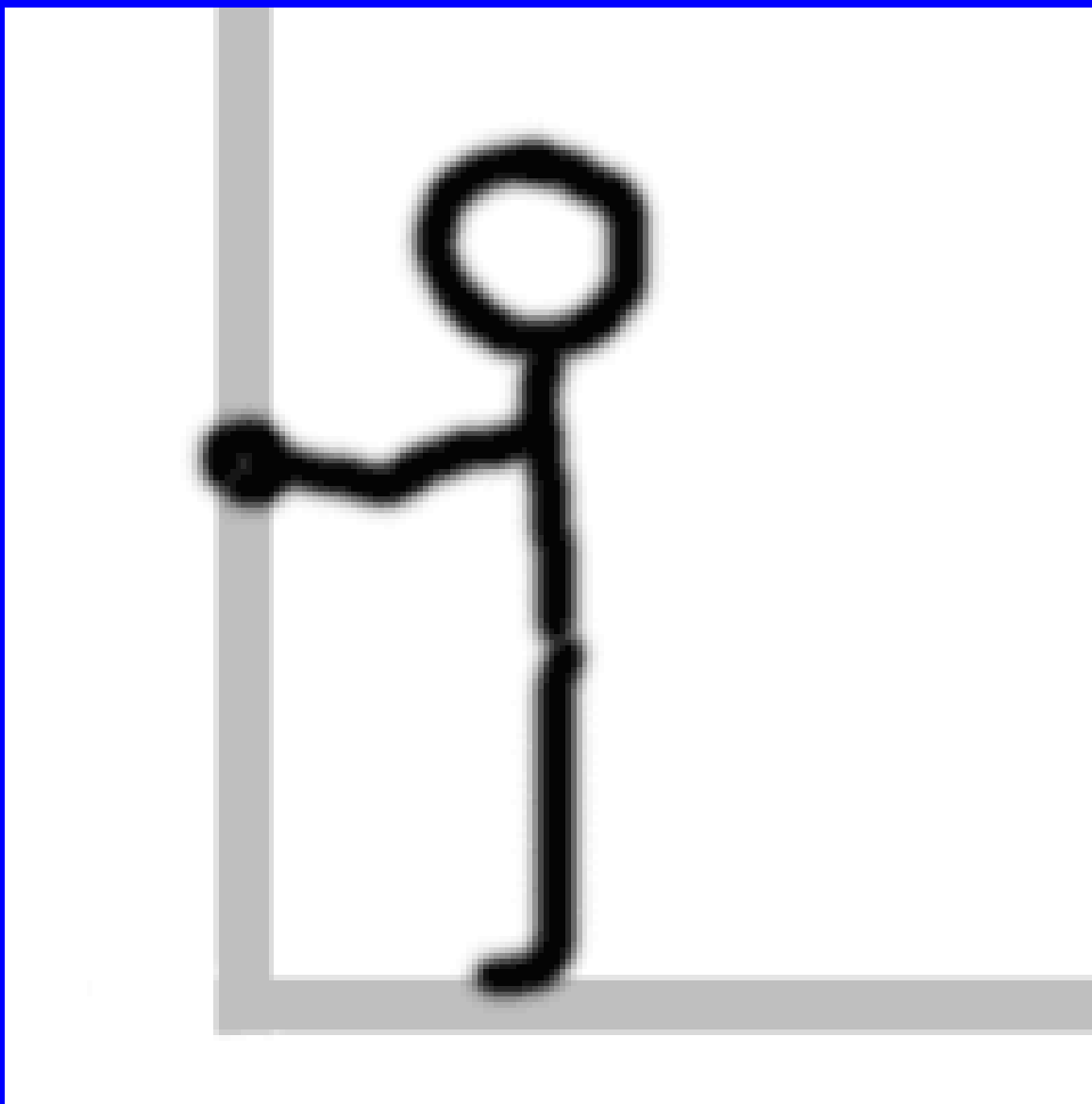


Psychické a emoční příznaky

**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

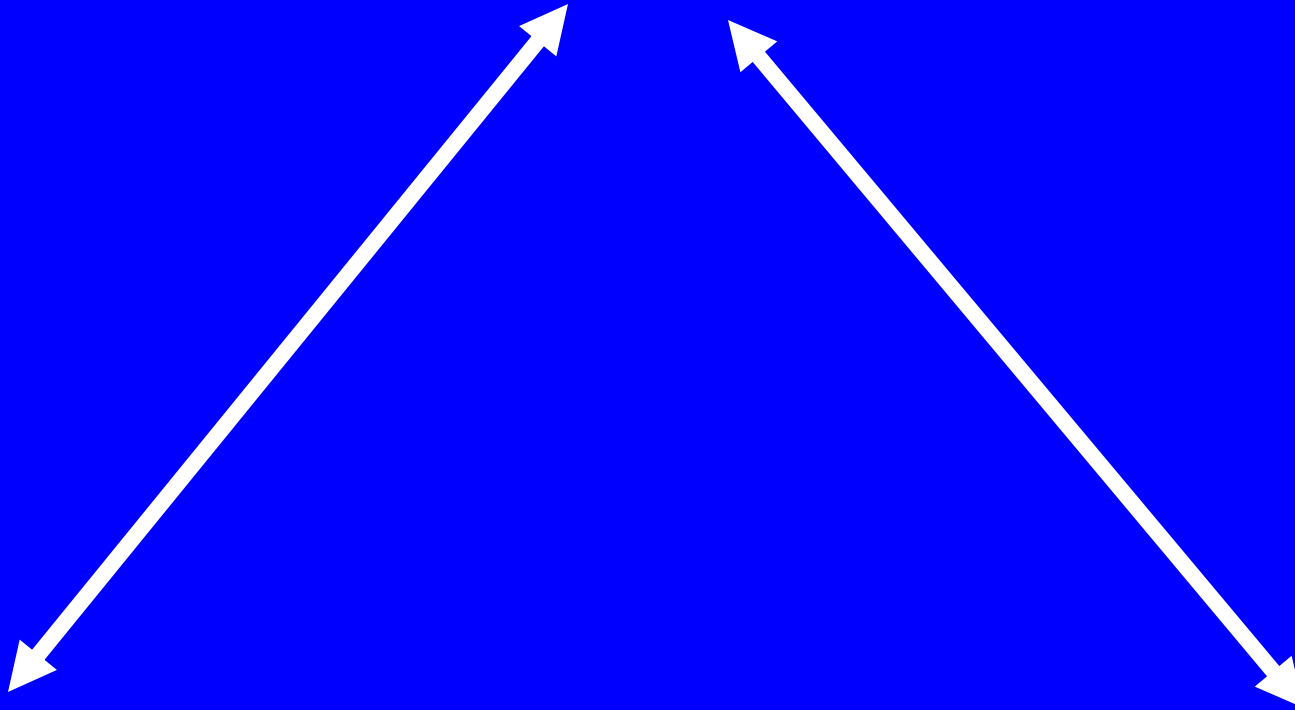
I'M NOT OK - YOU'RE NOT OK

I'M OK - YOU'RE NOT OK

PERSEKUTOR

OBĚŤ

SPASITEL

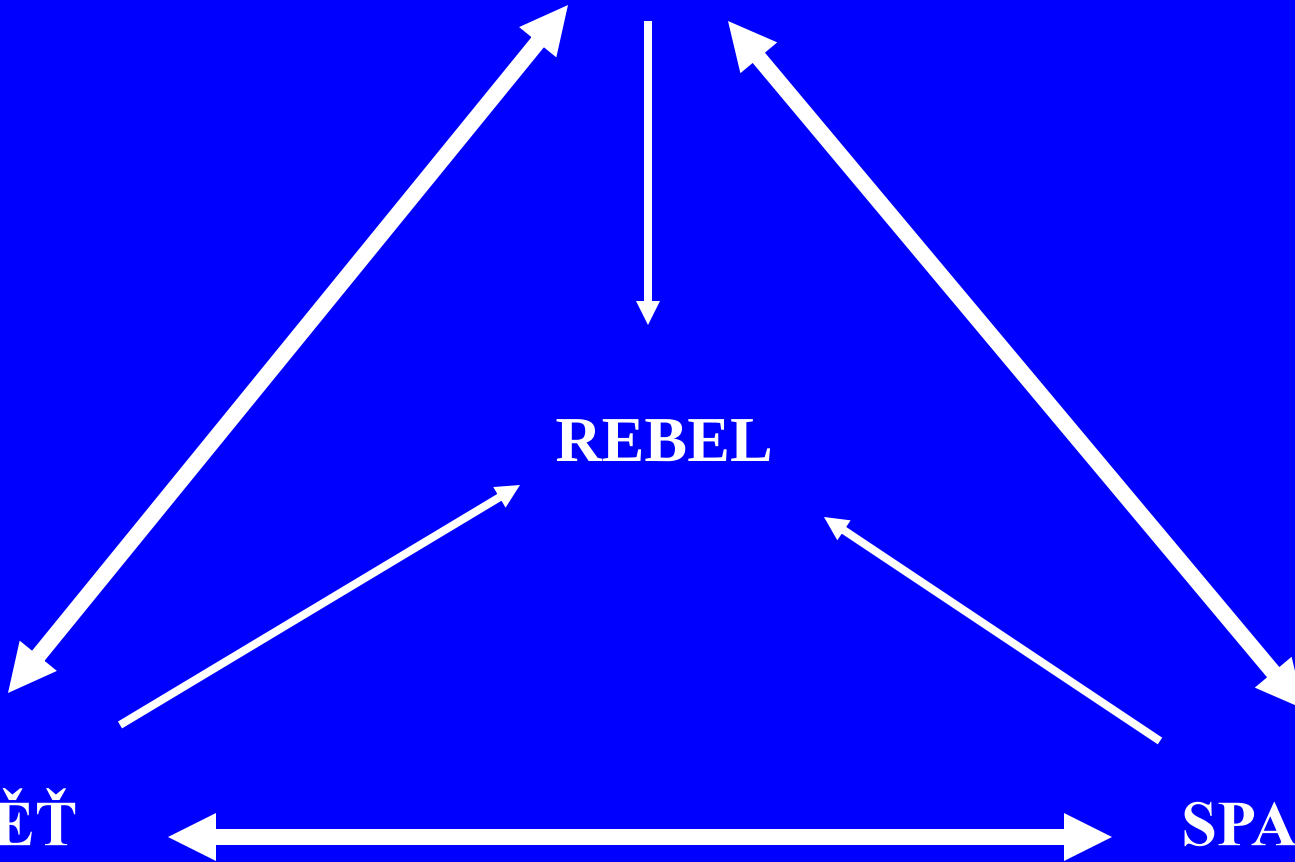


PERSEKUTOR

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 hominem 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

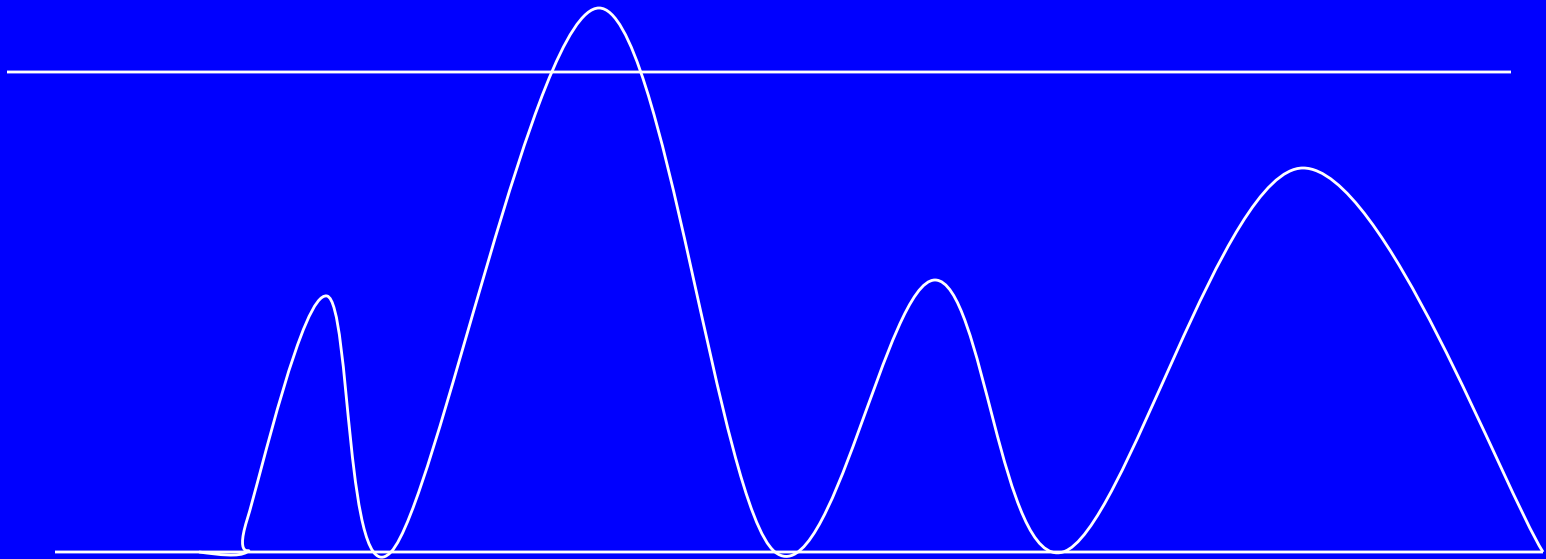
- Psychické příznaky stresu
- Pocity vyčerpání
- Vegetativní obtíže a narušení základních biorytmů, tělesné příznaky ► nemoc
- Psychická reakce na vyčerpání, značně podobná symptomům PTSD
- Důsledky zběsilého samoléčení

Neurofyzilogický model somatizace (normální klidový stav)

Hladina uvědomění

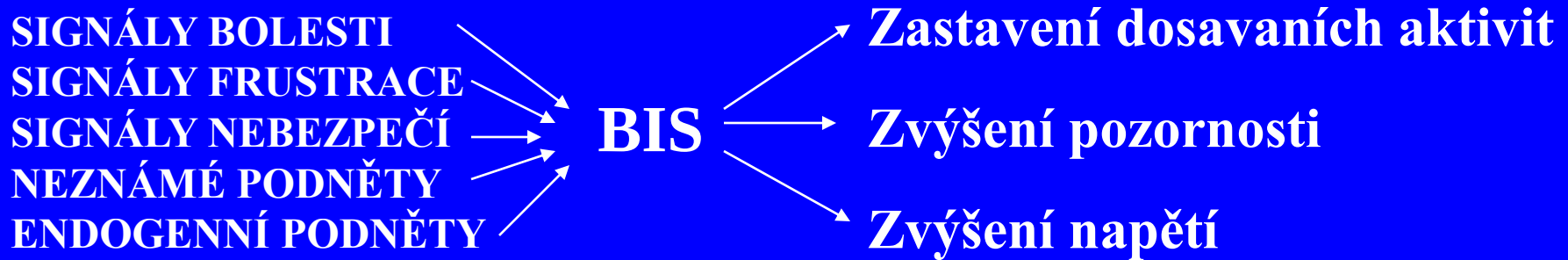
B

A



Hladina fyziologického prožitku

Behaviorální inhibiční systém

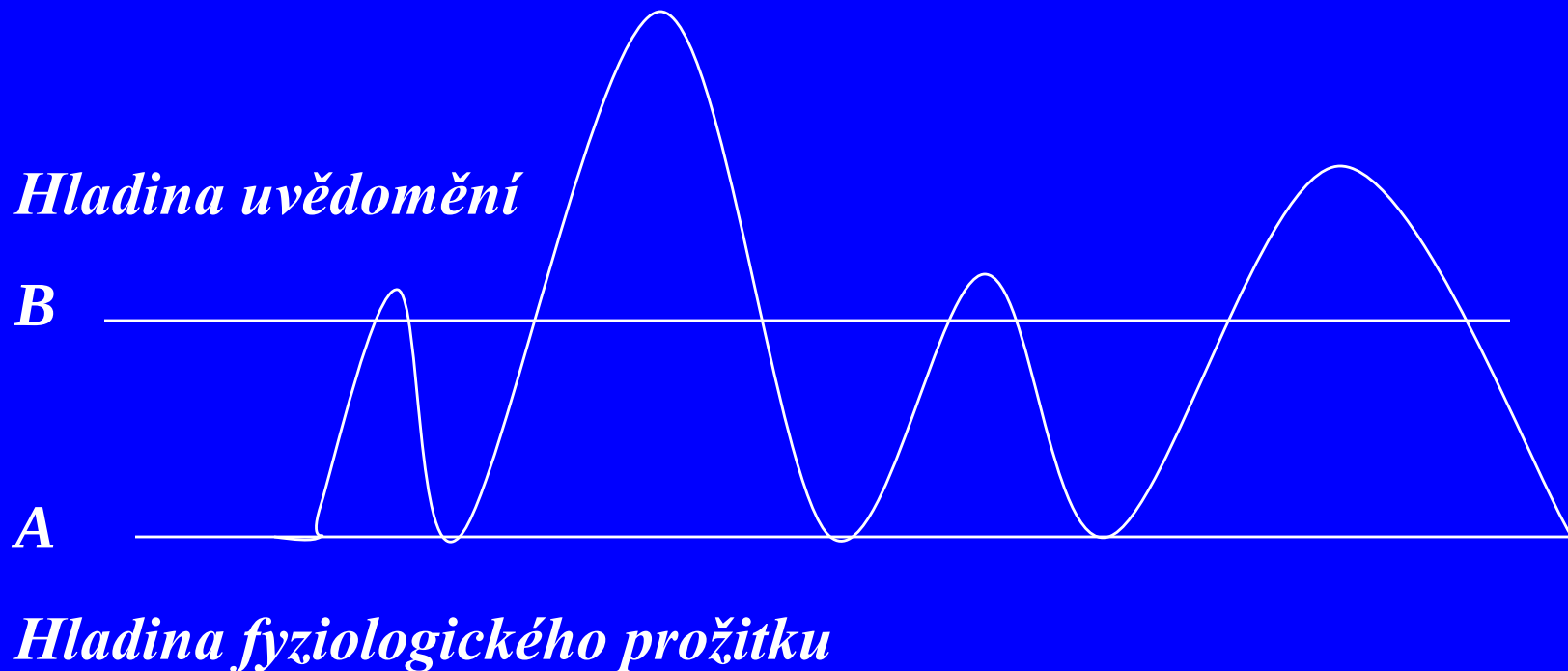


Locus coeruleus (NA)

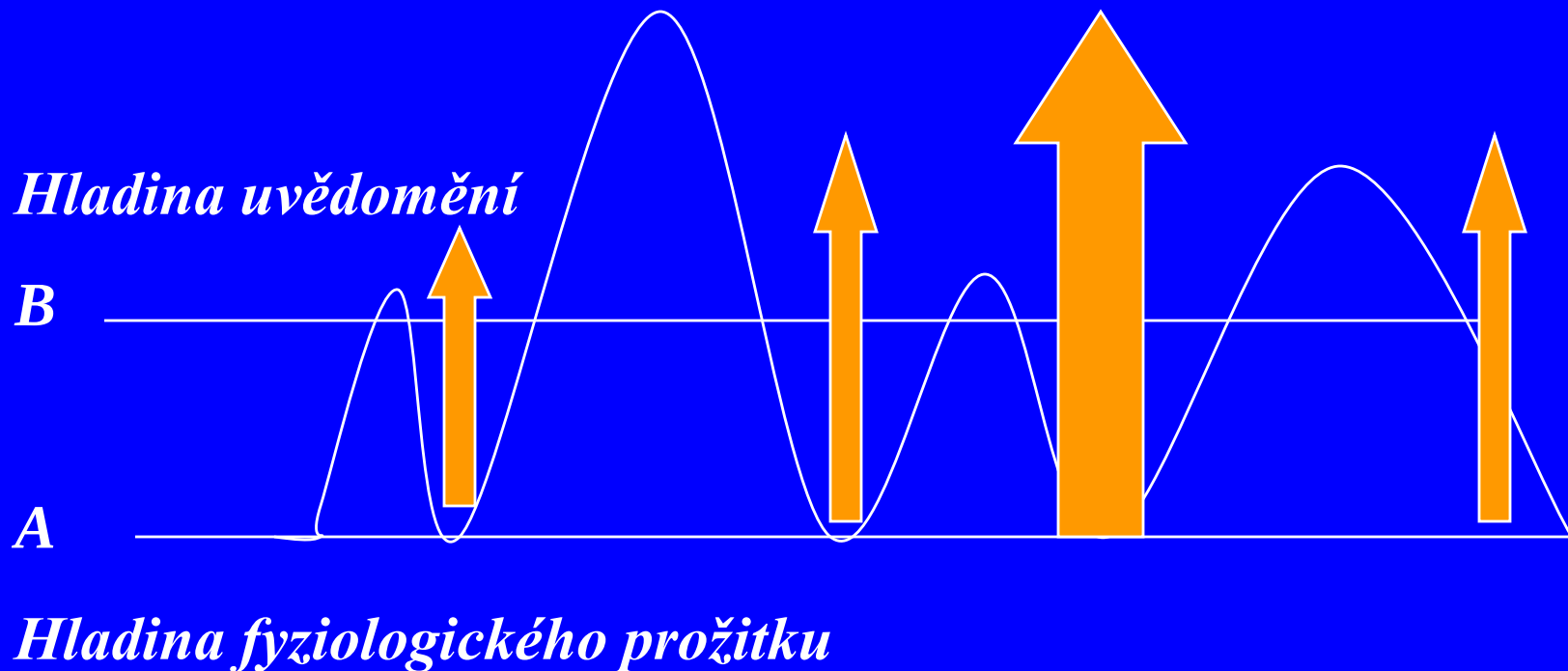
Nc. raphae (5-HT)

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

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



Neurofyzilogický 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!



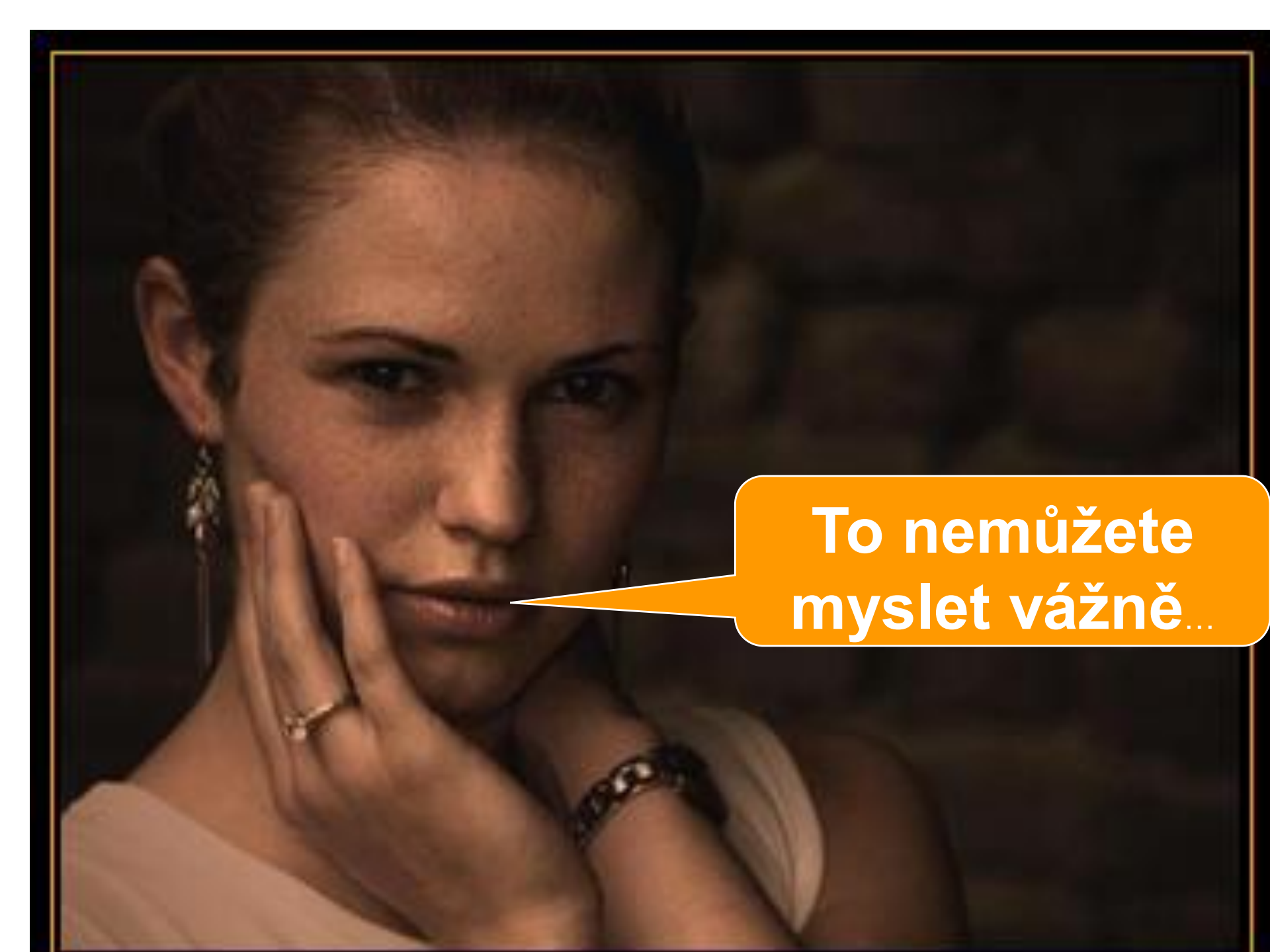
Některá kočka může skončit i takto



...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 directly at the camera with a serious, almost somber expression. She is resting her chin on her right hand, which is adorned with a ring and a watch. She is wearing a light-colored, possibly white, top. The background is dark and out of focus. An orange speech bubble with white text is positioned on the right side of the image, pointing towards her mouth.

**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

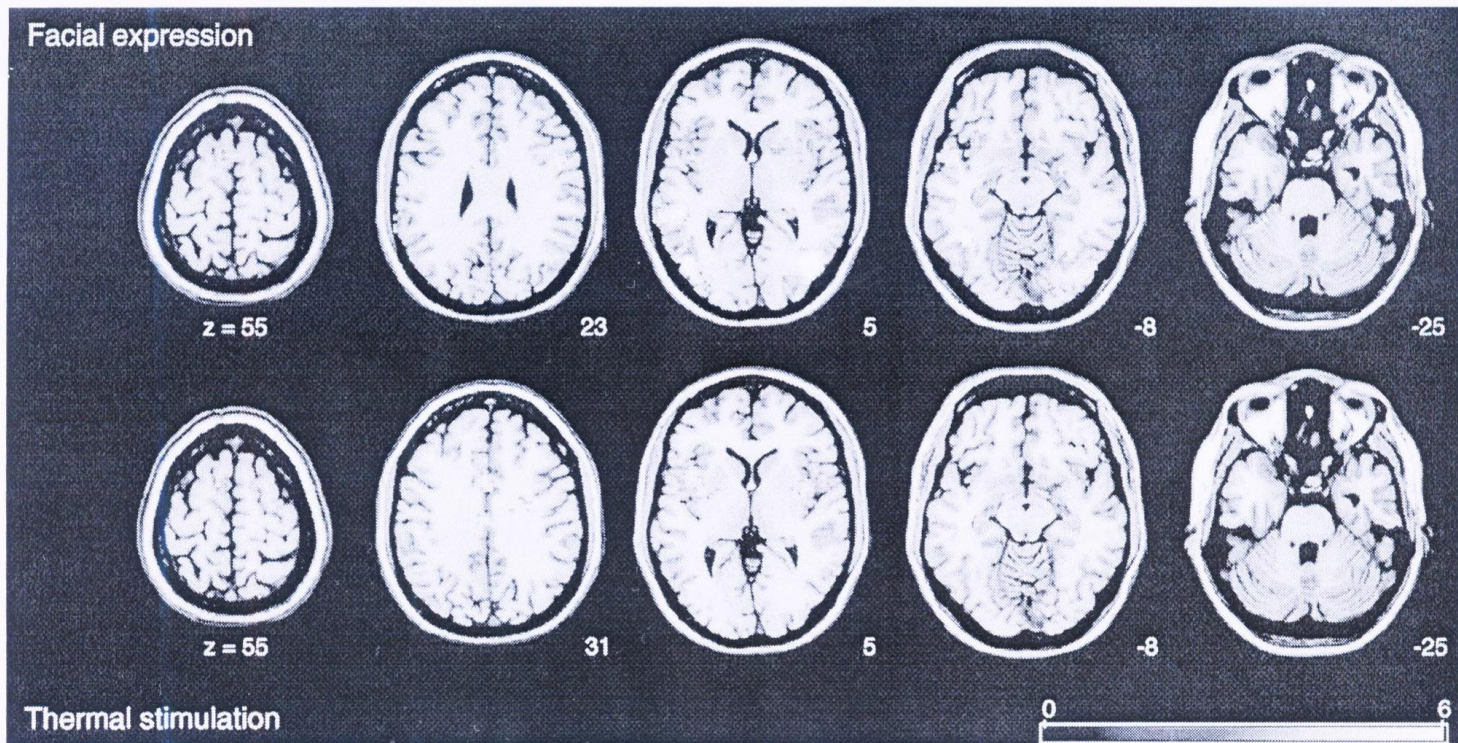


Fig. 3. Slices highlighting the results of the exploratory analysis. Top row: areas more strongly activated by pain expressions than neutral expressions. Bottom row: areas more strongly activated by painful than non-painful heat. (See Table 1 for a full listing of areas identified in each contrast.) 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

radkinh@seznam.cz

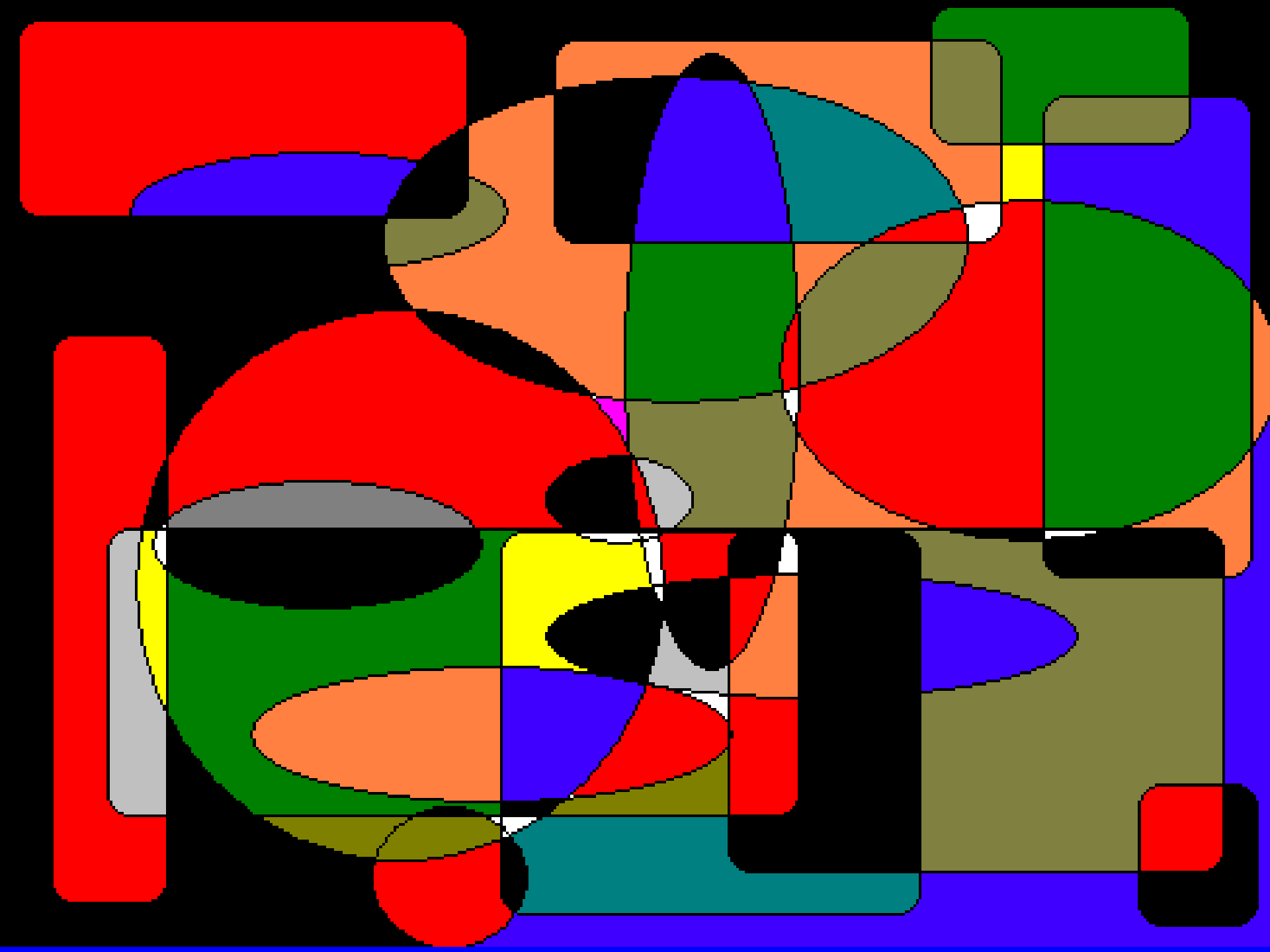






Photo by 1987 L.A. Times

DĚKUJI VÁM ZA POZORNOST

