

## Syndrom vyhoření

### Jsem celkově vyčerpaný ... A CO DÁL?



**„Burn-out“ je stav člověka, který se podobá vysychání pramenů nebo vybíjení baterie.**

Všichni jste jistě slyšeli starou řeckou pověst O Sysifovi, který musel dovalit kámen na vysokou horu, avšak nikdy nedosáhl vrcholu, protože se mu kámen vždy před cílem vysmekl a skutálel zpět dolů. Sysifos **prožíval vyčerpávající trápení bez konce.**

Stejné trápení prožívají dnes mnozí z nás, až se u nich dostaví **„burn-out syndrom (B-O-S) – syndrom vyhoření“**. Prožití „vyhoření“ bývá intenzivní, hluboké a přichází pocit promarněného, bezúčelného života. **Tak jako může selhat představa smysluplnosti práce, může shořet i zamilování.** Je nutné zmínit, že syndrom vyhoření se vyskytuje u psychicky zdravých lidí a nesouvisí tak s psychickou patologií.

### **JAK to vše začíná?**

Člověk vstoupí do života s velkým zapálením a očekáváním. Setkává se s neočekávanými problémy, které považuje za nesmyslné a těchto problémů neustále přibývá. Nedaří se mu tyto problémy překonat a po čase jeho nadšení klesá. Dostává se do stavu, kdy je znechucen životem a má chuť prchnout pryč - daleko od všeho. Pokládá si otázku : „ Proč vlastně žijeme?“

Podstata vyhoření spočívá v existencionální potřebě věřit ve **smysluplnost života.**

### **JAK poznáme příznaky B-O-S ?**

### **Oblast emocí:**

- Ztráta motivace, kreativity, spontaneity
- Klesá chuť podávat výkony
- Ztráta vnitřního náboje
- Negativní postoj a chování
- Pocit úplného osamění, beznaděje a zoufalství
- Pocity úzkosti, smutku, frustrace,
- Stres, depresivní naladění, vyčerpání

### **Oblast tělesné roviny:**

- Potíže se spánkem
- Potíže s jídlem – nechutenství, žaludeční problémy
- Rychlá unavitelnost opakující se i po zotavení
- Dýchací obtíže (lapání po dechu – nemoci se nadechnout)
- Stav celkové únavy organismu
- Bolesti hlavy, stálé vnitřní napětí

### **Oblast sociálních vztahů:**

- Nechuť k vykonávané profesi a všemu co s ní souvisí
- Omezení kontaktů s klienty, s kolegy a všemi osobami z této oblasti
- Nízká empatie, sociální apatie
- Nezájem o hodnocení ze strany druhých osob

### **JAK předejít B-O-S ?**

- **Snižte příliš vysoké nároky na sebe i na druhé**
- **Nesnažte se být zodpovědní za všechno a za všechny**
- **Nepřetěžujte se, naučte se říkat NE**
- **Šetřete svou energii, soustřeďte se především na podstatné věci**
- **Udělejte si časový plán, rozvrhněte a rozdělte činnosti**
- **Komunikujte pravidelně, vyjadřujte své pocity a názory**
- **Sdílejte starosti, požádejte o pomoc, přijměte podporu**
- **Žijte pozitivně, usmívejte se, nezahlcujte svou mysl negativními pocity**
- **Kritické situace řešte s rozvahou, nejednejte impulsivně, snažte se vyřešit konflikt elegantně**
- **Odpočívejte a relaxujte činností a s lidmi, které máte rádi**

**Pokud se právě Vás týká burn-out syndrom nebo na sobě pozorujete některé z výše uvedených příznaků, ráda Vás provedu cestou k znovunalezení smysluplných a radostných zážitků jak v rovině pracovní tak i osobní.**

[www.vaskouc.eu](http://www.vaskouc.eu)

