

Syndróm vyhorenia

Pred pár rokmi syndróm vyhorenia takmer nikto nepoznal, dnes toto slovné spojenie počujeme skloňovať zo všetkých strán.

“Keď som nastúpila do firmy, bola som plná nápadov, entuziazmu, chute robiť, meniť... Na každý nový deň vo firme som sa tešila,” spomína tridsiatnička Sylvia, pracujúca v oblasti marketingu. *“Po čase sa však na mňa začali problémy valiť zo všetkých strán. V práci som bola v čoraz väčšom strese, cítila som sa nedocenená, mala som pocit, že už ďalej nevládzem. Bola som na pokraji svojich fyzických i psychických síl, až som sa úplne zrútila,”* spomína na neprijemné obdobie mladá žena.

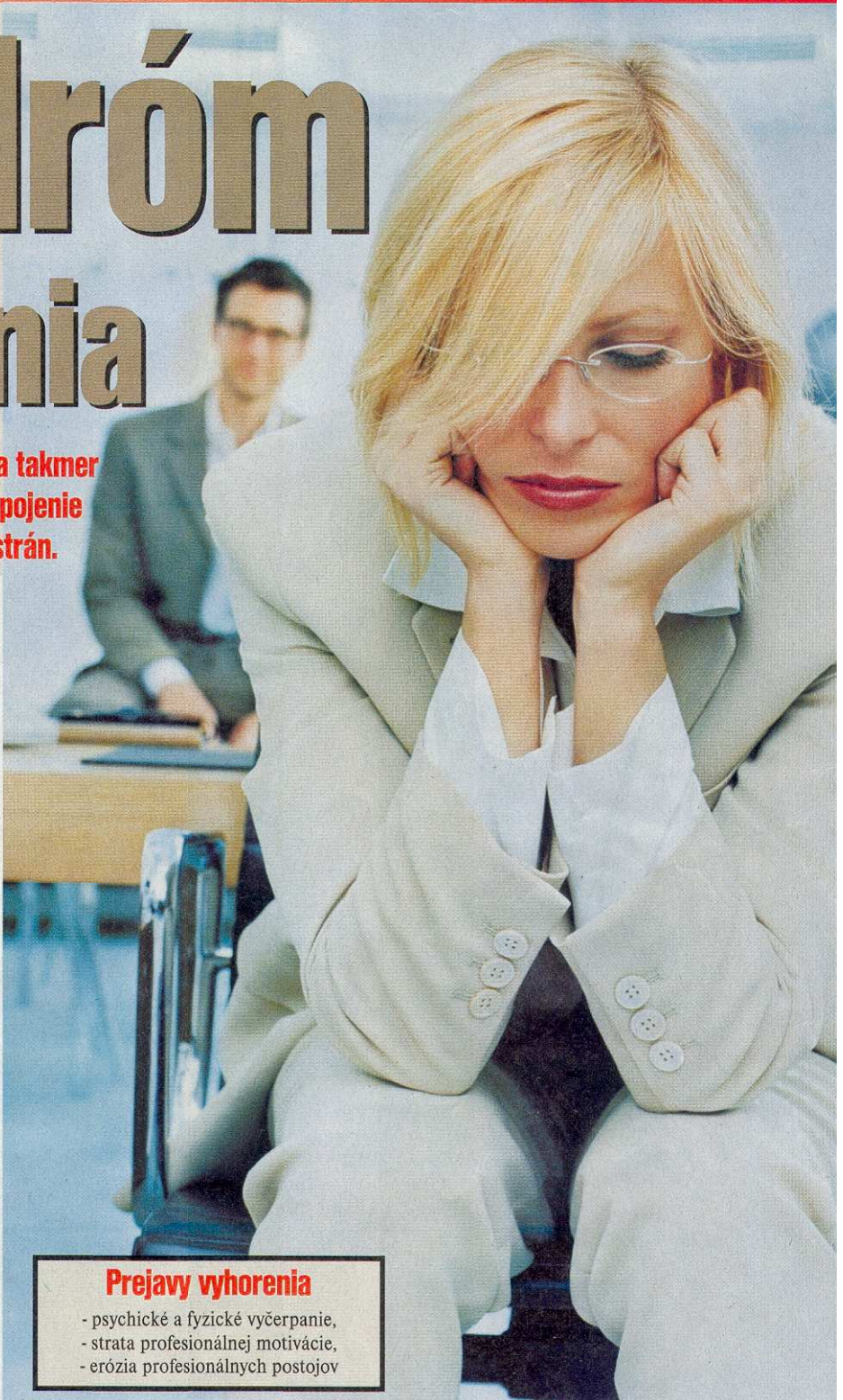
Takéto alebo veľmi podobné pocity pozná mnoho duševne pracujúcich ľudí. Z každej strany sa valia problémy a človek sa odrazu cíti úplne prázdny. Po dovolenke, od ktorej si sľubuje úplnú regeneráciu svojich síl, sa vráti do práce, no už po pár dňoch je opäť unavený a každé ráno otvára dvere svojej kancelárie len s vypätím poslednej vôle. *“Dlhodobé stresy odčerpávajú človeku energiu a entuziazmus a postupne vyvíjajú silný tlak. Ten sa môže po čase prejavovať ničivými následkami na zdraví. Psychikom i fyzikom,”* hovorí psychologička PhDr. Monika Piliarová.

Čo je syndróm vyhorenia?

Syndróm vyhorenia je väčšinou vyústením stresu. *“Môžeme ho opísať ako duševný stav objavujúci sa často u ľudí, ktorí pracujú s inými ľuďmi. Tento stav ohlasuje veľa symptómov: človek sa celkovo cíti zle, je emocionálne, psychicky a fyzicky unavený, má pocity bezmocnosti a beznádeje, nemá chuť do práce ani radosť zo života.”*

Človek, ktorý trpí syndrómom vyhorenia, sa cíti na dne, má pocit, že ako človek nemá nijakú hodnotu, chýba mu odvaha a kreativita. *“Varovným signálom je strata záujmu o zodpovedné plnenie pracovných povinností, ktoré predtým robil so záujmom. Činnosti súvisiace s prácou sa stávajú neprijemným bremenom, všetko sa redukuje na snahu prežiť prácu s čo najmenším výdajom energie. Dotyčný stráca záujem o okolie, je negatívny, necitlivý, až cynický voči svojmu okoliu.”*

Sú však aj prípady, keď sa syndróm vyhorenia prejaví len na fyzickom zdraví dotyčného. *“Každý z nás inak reaguje na stres a u každého sa prejavuje odlišným spôsobom. Kým niekto reaguje psychicky, iný zas telesne.”* Takíto ľudia môžu mať problémy so spánkom, trpieť nechutenstvom, môžu mať problémy so srdcom, s dýcha-



Prejavy vyhorenia

- psychické a fyzické vyčerpanie,
- strata profesionálnej motivácie,
- erózia profesionálnych postojov

ním, pomerne rýchlo sa unavíť. Častým príznakom je aj vysoký krvný tlak či pocity napätia a nervozity.

Ohrozené skupiny

Najčastejšie sa tento syndróm prejavuje v profesiách orientovaných na neustály kontakt s druhými ľuďmi. Ohrození sú aj ľudia *“so slabým sebaopoznaním, s nízkym sebavedomím, s malou toleranciou záťaže, ale aj takí, ktorí nevedia odpočívať, nemajú ujasnené svoje životné hodnoty a perspektívy.”*

Ako syndrómu predchádzať?

Najlepšie je situáciu podchytiť čo najskôr a pozrieť sa na problém zo všetkých

stránok ľudského bytia. V prvom rade by ste mali zistiť, či vaše pracovné problémy postihujú vaše telo, myseľ, vzťahy s inými osobami alebo rozum a podľa toho sa na jednotlivé oblasti zamerať. V každom prípade pomôže, ak sa naučíte účinne relaxovať, nájdete si viac času na svoje koničky, budete v kontakte s ľuďmi mimo vášho odboru, začnete športovať a venovať sa sami sebe. *“Vhodným spôsobom prevencie je aj viera v zmysel svojho poslania, vedomie potrebnosti i toho, že je stále možné nájsť niečo, na čo sa dá tešiť. Veľmi dôležitá je aj psychohygienu - aktívny odpočinok pri športe, turistike či iných koničkoch,”* dodáva PhDr. Piliarová.