

15 rad, jak se vyhnout syndromu vyhoření

Email Facebook Twitter

02.12.2004

Zdroj:

Mladá fronta DNES, 25.11.2004

Ochrana zdraví

Dlouhotrvající nebo nadměrné pracovní zatížení může být příčinou syndromu vyhoření. Jak se únavě z práce bránit?

faktory psycho-sociální

stres

syndrom vyhoření

zátěž pracovní

1. Snižte nároky. Kdo na sebe i druhé klade neustále příliš vysoké nároky, vystavuje se nebezpečí stresu. Uvědomte si, že člověk je nedokonalý a chybující.
2. Nepomáhejte všem. Vyhněte se nadměrné citlivosti k potřebám druhých lidí. Nesnažte se být zodpovědní za všechny a za všechno. Čím více budete ostatním pomáhat, tím více budou bezmocní.
3. Naučte se říkat ne. Nenechávejte se přetěžovat. Řekněte ne, pokud budete cítit, že je toho na vás nakládáno příliš. Myslete někdy také na sebe.
4. Stanovte si priority. Nemusíte být všude a vždy. Nevyplývejte svou energii na nečestné aktivity. Soustředte se na činnosti, které si vyberete jako podstatné.
5. Plánujte čas. Zacházejte rozumně se svým časem. Rozdělte si rovnoměrně práci. Větší úkoly si rozdělte na dílčí etapy, které budete schopni zvládnout. Snažte se vyhnout odkládání práce.
6. Dělejte přestávky. Uvědomte si, že vaše zásoba energie je omezena. Nežeňte se z jedné činnosti do druhé.
7. Vyjadřujte své pocity. Pokud se vás cokoliv dotkne, dejte to najevo. Udělejte to tak, abyste sami necitlivě nezasáhli druhého.
8. Svěřte se s problémy. Sdílená bolest, poloviční bolest. Najděte si "vrbu", důvěrníka, kterému můžete otevřeně vylíčit svoje problémy.

9. Nebojte se požádat o radu. Všechny problémy nemůžete vyřešit sami. Není nutné lámat si se vším hlavu sám. Pohovořte si s kolegyněmi a kolegy, požádejte je o radu a o návrhy na řešení.
10. Myslete pozitivně. Jakmile zabřednete do hloubání a sebelítosti, řekněte si "stop". Položte si otázku: "Co je na mně dobrého?" Radujte se z toho, co umíte a dokážete. Užívejte také pozitivních stránek života. Vychutnávejte všechno, co podle vás má v životě nějakou hodnotu.
11. Učte se komunikovat. Práci si dobře připravte, sdělte spolupracovníkům i klientům hned na začátku svá očekávání a cíle. Vyhýbejte se ukvapeným rozhodnutím, planým slibům i výhrůžkám.
12. Zachovejte rozvahu. V konfliktní situaci se nenechávejte svést prvním negativním pocitem k impulzivnímu jednání. Uvědomte si svůj manévrovací prostor a přiměřené způsoby řešení konfliktu. Konfliktní situaci můžete vyřešit s humorem.
13. Doplnujte energii. Vaše práce není pupek světa. Vyrovnávejte pracovní zátěž potřebnou mírou odpočinku. Věnujte se činnostem a vztahům, při kterých se cítíte dobře a které vás naplňují. Relaxujte.
14. Využívejte nabídek pomoci. Jestliže máte pocit, že v kritických situacích nereagujete dobře, měli byste se snažit změnit své chování. Přihlaste se do vhodného výcviku, zorganizujte mezi kolegyněmi a kolegy diskusní skupiny, požadujte od nadřízených kontrolu své práce.
15. Zajímejte se o své zdraví. Berte vážně varovné signály svého těla. Zmírněte pracovní nasazení, dopřávejte si dostatek spánku, zdravě se stravujte, sportujte, udělejte si radost.

TEST

Pozor, zda už nehoří!

Na následující otázky, kterými zjistíte svůj stupeň vyhoření, odpovězte buď ano, nebo ne. Počet souhlasných odpovědí sečtěte.

1. Když si v neděli odpoledne vzpomenete na to, že zítra musíte zase do práce, máte zbytek víkendu pokažený.
2. Kdybyste měli možnost odejít do důchodu (předčasného, invalidního), uděláte to hned.
3. Kolegové v zaměstnání vás popuzují. Ty jejich stálé stejné řeči jsou k nevydržení.
4. To jak vás dráždí kolegové, není ještě nic proti tomu, jak vás z míry vyvádějí zákaznice (pacienti, žáci, klienti).
5. V průběhu posledních tří měsíců jste odmítli účast na školení, konferenci apod.
6. Pro zákazníky (klienty, žáky) jste si vytvořili hanlivou přezdívku. Třeba "blbečci", kterou alespoň v duchu užíváte.

7. Práci ve své profesi zvládáte "levou zadní". Není nic, co by vás v ní mohlo překvapit.
8. O vaší práci vám těžko může někdo říct něco nového.
9. Když si vzpomenete na zaměstnání, máte pocit, že byste nejraději do všeho kopli.
10. Během posledního čtvrt roku se vám nedostala do ruky jediná odborná kniha, v níž byste našli cokoli nového nebo zajímavého.

Vyhodnocení

0-1 bod: Burn-out syndrom vám nehrozí.

2-6 bodů: V Izraeli dostávají učitelé každý sedmý rok placenou dovolenou, aby mohli vypnout a studovat. Nejste na jednom místě zaměstnán už více než sedm let?

7-9 bodů: Je načas uvažovat buď o změně zaměstnání, nebo ještě lépe o změně životního stylu.

10 bodů: Stav je velmi vážný.

Autor článku:

[Tamara a Jiří Tošnerovi](#)