

Christian Stock

# Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout



**P**oradce  
ro praxi



**P**oradce  
ro praxi

Christian Stock

# Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout



Grada Publishing

Knihy edice **Poradce pro praxi** se věnují nejrozumnějším tématům z oblasti komunikace, rozvoje osobnosti, budování kariéry a vedení lidí. Edice je určena jak profesionálům z řad odborných pracovníků, například lektorům, koučům, manažerům či personalistům, tak všem ostatním, kteří chtějí zlepšit své komunikační a jiné dovednosti.

Christian Stock

## Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout

---

TIRÁŽ TIŠTĚNÉ PUBLIKACE:

DOTISK 2013, 2011

*Dr. Christian Stock, Burnout*

Licensed edition by the Haufe-Lexware GmbH & Co. KG, Federal Republic of Germany, Freiburg, 2010

Lizenzausgabe der Haufe-Lexware GmbH & Co. KG, Bundesrepublik Deutschland, Freiburg, 2010

Přeloženo z německého originálu knihy *dr. Christiana Stocka „Burnout“*, vydaného nakladatelstvím Haufe-Lexware GmbH & Co. KG, Německo, Freiburg, 2010

© 2010, Haufe-Lexware GmbH & Co. KG, Munzinger Str. 9, 79111 Freiburg

All Rights Reserved.

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, Praha 7

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

[www.grada.cz](http://www.grada.cz)

jako svou 4085. publikaci

Překlad Bc. Natalie Vraňová

Odpovědná redaktorka Mgr. Olga Tesařová

Sazba Antonín Plicka

Počet stran 112

První vydání, Praha 2010

Vytiskla Tiskárna PROTISK, s.r.o., České Budějovice

Translation © Grada Publishing, a.s., 2010

Cover Photo © fotobanka allphoto

**ISBN 978-80-247-3553-5**

---

ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE:

**ISBN 978-80-247-8514-1 (ve formátu PDF)**

**ISBN 978-80-247-8515-8 (ve formátu EPUB)**

### **Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy**

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

# Obsah

O autorovi .....	9
------------------	---

Předmluva .....	11
-----------------	----

1. Co je to vyhoření? .....	13
-----------------------------	----

Burnout syndrom – čím se liší od stresu a deprese .....	14
---	----

<i>Je vyhoření nemoc?</i> .....	14
---------------------------------	----

<i>Podobnost se stresem</i> .....	15
-----------------------------------	----

<i>Jak vzniká chronický stres?</i> .....	16
--	----

<i>Rozdíly mezi vyhořením a depresí</i> .....	18
---	----

Hlavní příznaky syndromu vyhoření .....	19
---	----

<i>Vyčerpání</i> .....	19
------------------------	----

<i>Odcizení</i> .....	20
-----------------------	----

<i>Pokles výkonnosti</i> .....	22
--------------------------------	----

Vývoj burnout syndromu .....	23
------------------------------	----

<i>Vnitřní a vnější stresové faktory</i> .....	24
--	----

Vyhoření v profesní sféře a v soukromí .....	25
--	----

Test: Jsem v ohrožení? .....	26
------------------------------	----

<i>Vyhodnocení</i> .....	27
--------------------------	----

<i>Nápověda k hodnocení</i> .....	28
-----------------------------------	----

2. Rizikové faktory v zaměstnání .....	31
--	----

Obecné rizikové faktory .....	32
-------------------------------	----

Zvýšená pracovní zátěž .....	32
------------------------------	----

<i>Vyšší nároky</i> .....	32
---------------------------	----

<i>Působení rušivých vlivů</i> .....	33
--------------------------------------	----

<i>Co s tím?</i> .....	34
------------------------	----

Nedostatek samostatnosti .....	34
--------------------------------	----

Nedostatek uznání .....	36
-------------------------	----

Špatný kolektiv .....	37
-----------------------	----

Nespravedlnost .....	38
----------------------	----

Konflikt hodnot .....	39
-----------------------	----

<b>3. Rizikové faktory osobnostní .....</b>	<b>41</b>
Vzorce chování .....	42
<i>Typ chování A</i> .....	42
<i>Typ chování B</i> .....	43
<i>Rovnováha mezi typem osobnosti A a B</i> .....	44
<i>Jiné typologie</i> .....	44
Poháněcí mechanismy – náš vnitřní hlas .....	45
<i>Souvislost se syndromem vyhoření</i> .....	47
<i>Opak motivátorů – dovolení</i> .....	48
<i>Jaké motivátory vás ovlivňují?</i> .....	49
Nízká odolnost .....	49
<i>Co udržuje lidské zdraví</i> .....	50
<i>Vědomí souvztažnosti</i> .....	50
<i>Resilience</i> .....	52
<i>Resilience, vědomí souvztažnosti a schopnost zvládat zátěž</i> .....	53
<i>Coping</i> .....	53
<i>Souvislost se syndromem vyhoření</i> .....	55
 <b>4. Jak se chránit před vyhořením .....</b>	 <b>57</b>
Jak na tom jste – co můžete udělat? .....	58
<i>Jak najít profesionální pomoc</i> .....	58
<i>Jaké ochranné prostředky mají smysl?</i> .....	58
Získejte odstup .....	59
Situační analýza: Zloději a zdroje energie .....	62
<i>Zmapujte svůj stres</i> .....	63
<i>Sestavte si časový diagram</i> .....	64
<i>Výsledek</i> .....	66
Určete si cíle .....	66
<i>Jak správně formulovat cíle</i> .....	67
<i>Kontrola úspěšnosti a osobní zdroje</i> .....	69
Relaxace a cvičení .....	69
<i>Určete si správnou míru</i> .....	69
<i>Relaxační metody</i> .....	70
<i>Kondiční cvičení</i> .....	73
Vyřešte svou pracovní situaci .....	75
<i>Mírnější zátěž, větší spokojenost</i> .....	75
<i>Promyslete si scénář změny zaměstnání</i> .....	78
Změna postoje .....	80

<i>Uvolněte se</i> .....	80
<i>Vymezení se</i> .....	82
<i>Zdravý egoismus</i> .....	82
Snaha o vyváženost .....	83
Sociální opora .....	85
Časový management .....	86
Počítejte s překážkami .....	89
<i>Proč se setkáváte s překážkami</i> .....	90
<i>Co s tím?</i> .....	90
Kontrola pokroků .....	91
<i>Každý krok se počítá</i> .....	92
<b>Použitá literatura</b> .....	95
<b>Doporučená literatura</b> .....	97
<b>Knihy z edice Poradce pro praxi</b> .....	99





# O autorovi

## **Dr. med. Christian Stock**

Odborný lékař v oblasti vnitřního lékařství a lékařské psychoterapie, vedoucí lékař na psychosomatické klinice, kvalifikovaný školitel (DVNLP – německý svaz neurolingvistického programování), klinická hypnóza (MEG – magnetoencefalografie), léčba traumatu pomocí psychoterapeutické metody EMDR – desenzibilizace a přepracování pomocí očních pohybů (mezinárodní asociace EMDRIA), poradenství v oblastech syndromu vyhoření, mobbingu neboli teroru na pracovišti a zvládání stresu, supervize. V německém Bielfeldu současně provozuje svou soukromou praxi.

Internetová adresa: [www.stockseminare.de](http://www.stockseminare.de)

E-mail: [c.stock@onlinehome.de](mailto:c.stock@onlinehome.de)



# Předmluva

Je syndrom vyhoření, neboli burnout syndrom, nemocí dnešní doby? Máme se smířit s tím, že vyhoření je cena, kterou platíme za náš individualistický životní styl? Je to daň za neustálé „ještě výš, rychleji, dál“? Anebo lidé trpí stresem od pradávna a my si stěžujeme jen proto, že jsme zhýčkaní blahobytem?

Na základě mých zkušeností z vlastní lékařské a terapeutické praxe jsem dospěl k závěru, že syndromem vyhoření trpí velké množství lidí. Každý z nás může být vystaven chronickému stresu a dlouhodobé nadměrné zátěži a nebýt schopen najít cestu ven. Nezáleží na tom, zda jste workoholik, manažer nebo žena, jež má kromě svého zaměstnání na starosti také péči o děti a rodinu. Je jedno, jestli jste přetěžováni v zaměstnání, anebo se musíte vyrovnat se složitými rodinnými událostmi. Syndrom vyhoření se nevyhýbá nikomu. Dobrá zpráva ale je, že každý proti němu může něco dělat.

Na následujících stránkách naleznete odpovědi na otázky, které vás mohou trápit, pociťujete-li příznaky vyhoření. Dočtete se, jak syndrom poznáte, co ho způsobuje, jaké faktory v zaměstnání hrají v této souvislosti roli, ale také to, jaké postoje a vzorce chování riziko burnout syndromu zvyšují. Poradím vám, jak vyhoření účinně předcházet a jak případně řešit již existující problém.

*Dr. Christian Stock*