

Christian Stock

Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout



Poradce
pro praxi



Poradce
pro praxi

Christian Stock

Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout



Grada Publishing

*Knihy edice **Poradce pro praxi** se věnují nejrůznějším tématům z oblastí 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

jako svou 4085. publikaci

Překlad Bc. Natalie Vrajová

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>Výčerpání</i>	19
<i>Odcizení</i>	20
<i>Pokles výkonnosti</i>	22
Vývoj burnout syndromu	23
<i>Vnitřní a vnější stresové faktory</i>	24
Vyhorení v profesní sféře a v soukromí	25
Test: Jsem v ohrožení?	26
<i>Vyhodnocení</i>	27
<i>Ná pověda k hodnocení</i>	28
2. Rizikové faktory v zaměstnání	31
Obecné rizikové faktory	32
<i>Zvýšená pracovní zátěž</i>	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

3. Rizikové faktory osobnostní	41
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 zátež</i>	53
<i>Coping</i>	53
<i>Souvislost se syndromem vyhoření</i>	55
4. Jak se chránit před vyhořením	57
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 zátež, 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 vyváženosť	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
Použitá literatura	95
Doporučená literatura	97
Knihy z edice Poradce pro praxi	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

E-mail: 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 blahobytom?

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 nebyt 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, pocitujete-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