



OPRAVDOVOST

# SYNDROM VYHOŘENÍ

Jak ho poznat a co s tím?



Lucie Žalská Kneslová  
Integrální kouč

© 2017 OPRAVDOVOST



## OPRAVDOVOST

*Zvonící budík ukončuje další bezesnou noc. Cítím se úplně mimo. Už zase mám vstávat a fungovat!!! Nemám energii, všechno mi trvá. Nic se mi nechce.*

*To co mě dříve bavilo a dělalo mi radost, je dnes jen dávnou vzpomínkou na člověka kdysi plného elánu a života.*

*V práci přežívám. Nemám energii realizovat nové projekty.*

*Cítím se bez nálady, nic mě nebaví, snažím se tyto pocity přebít nějakým vzrušujícím zážitkem. Změna nepřichází. Ztrácím potěšení ze sexuálních prožitků.*

*Nic nestíhám, vše se na něčem zadržává a já mám přitom pocit, že jedu úplně naplno. Cítím se “jako pod vodou”....*

## **Připomíná vám to někoho? Říkáte si, že to odněkud znáte?**

Pokud jste se v tvrzeních poznali, pravděpodobně se potýkáte se syndromem vyhoření, jinak nazývaného také syndrom vyprahlosti či syndrom vyhasnutí.

Jde o psychický stav vyčerpání. Člověk ztrácí zájem o své koníčky, okolí i sebe. Pokud se syndromem vyhoření neparuje, může mít nepříjemné dopady na zdraví, štěstí, vztahy i pracovní výkon.



OPRAVDOVOST

# Jaké existují fáze vyhoření

## 1. Vnitřní konflikt

Pouštíte se do všech činností s nadšením, ale začínáte mít pocit, že něco není úplně v pořádku.

## 2. Paralýza

Uvědomění, že všechno není a nejde tak, jak bych si představoval. V této fázi lze ještě syndrom vyhoření zastavit.

## 3. Frustrace a vyčerpání

Začíná se objevovat apatie, fyzické obtíže, častá únava

## 4. Vyhoření

Objevuje se úplná vyčerpanost, nezájem, často je třeba změnit zaměstnání.



## Jak se vyhoření projevuje?

- Velký a častý pocit vyčerpání, vysílení, častá únava bez zjevné příčiny
- Pocit, že mě vše obtěžuje
- Bouřlivé výbuchy emocí (radosti, smutku, vzteku) kvůli nepodstatným věcem
- Negativní pohled na svět a lidi v něm, cynismus, zvýšená podezíravost
- Pocity beznaděje a marnosti
- Časté trávicí obtíže a bolesti hlavy
- Váhové výkyvy (přibývání i úbytek váhy)
- Nespavost a deprese
- Pocit sevřenosti a uvěznění ve svém těle, pocit nedostatku vzduchu
- Sebekritické postoje, zloba na okolí, které něco požaduje.



# Co můžu pro sebe udělat?

## Prevence syndromu vyhoření

Jako téměř ve všem v životě, také u syndromu vyhoření je důležitá prevence. A s tou si, podobně jako s prvními dvěma fázemi vyhoření, dokážeme poradit sami.

**1. Poslouchejme své tělo a dovolme si vědomě odpočívat.**

Je krásné najít si čas jen sám pro sebe a užívat si činnost, která mě doopravdy baví. Nemusí to být nic velkého a na dlouho. Zastavit se na příjemném místě, rozhlédnout se okolo sebe a zvědavě zkoumat okolí.

**2. Nechejme znovu se probudit malé dítě v nás.**

Pojďme si hrát, užívat si příjemných situací v životě.

**3. Radujme se**

**4. Ptejme se sami sebe, co potřebujeme k tomu, aby nám bylo příjemně.**

**5. Naučme se rozmazlovat a hýčkat sami sebe.**

**6. Dělejme věci sami pro sebe**

**7. Vyhledávejme dobré stránky našeho života a užívejme si je.**

**8. Starejme se o své zdroje (činnosti a věci, které nás podporují) a pečujme o ně.**



**OPRAVDOVOST**



## Co teď s tím?

### Kudy cesta v dalších (třetí a čtvrté) fázích vyhoření nevede...

Často máme tendence tyto stavy potlačovat, omlouvat nebo se od nich distancovat. Bohužel v netečnosti a hře na “mrtvého brouka” řešení není.

### Jak rozetnout bludný kruh vyhoření?

Pokusme se vyhledávat společnost milých lidí, které máme rádi a pro nadmíru práce a povinností se s nimi nevidáme. Izolace velmi často nepříjemné stavy a pocity prohlubuje. Telefonát či setkání s milým člověkem, který nás neodsoudí je balzám na duši. Hledejme je pro sebe, hýčkejme si je a také jimi i budme. :)

A to vše nejlépe s podporou zkušeného průvodce. Terapeuta nebo kouče, který Vám pomůže najít vaší životní cestu, její skutečný smysl a směr. Skrze sezení s odborníkem může být nalezeno vaše “zdravé já”.



**OPRAVDOVOST**

Pokud jste si ještě nevyplnili test vyhoření a chcete zjistit, nakolik jste aktuálně vyhořením sami ohroženi, můžete si na poslední stránce dokumentu vyplnit následující mapu vyhoření a podle počtu příznaků sami posoudit, jak jste na tom.

Elektronickou verzi testu vyhoření včetně vyhodnocení závažnosti příznaků syndromu vyhoření naleznete na stránce: [www.opravdovost.cz/testy/](http://www.opravdovost.cz/testy/)





## OPRAVDOVOST



Křížkem označte možné příznaky vyhoření.