

PSYCHOHYGIENA, MENTÁLNÍ HYGIENA

PhDr. Drahomíra Ooudová

Psychohygienu je obor, který se zabývá rozvojem a podporou duševního zdraví. Pomáhá k tomu soubor opatření, postupů a poznatků o způsobu života a chování, které umožňují zachovat si a udržet psychické (psychosomatické) zdraví.

Zdraví je stav relativní tělesné, duševní a sociální pohody. (WHO)

Pojem stres

Hans Bruno Seley (1950) – charakteristická fyziologická odpověď na poškození nebo ohrožení organismu, která se projevuje prostřednictvím adaptačního syndromu. Ten přímo ovlivňuje zdraví tím, že vyvolává nadměrnou a trvalou aktivaci nervového sympatického systému a posléze poškození systému imunitního.

Stres je choroba století, je to termín všeobecně používaná pro konflikt, úzkost, frustraci nebo vyšší aktivizaci a pro situace nepříjemně pociťované.

Charakteristiky stresových situací:

- **Nečitelnost** – nepřehlednost, nejasnost, nestrukturovanost, jedinec se nedokáže v situaci vyznat, nerozeznává prvky situace a vztahy mezi nimi, chybí náhled situace.
- **Aktuální neřešitelnost** – jedinec sice „chápe“ situaci, nahlíží své postavení, ale nenachází postup řešení, taktiku, strategii, chybí mu představa řešení situace, záměr, koncepce.
- **Nezvládnutelnost** – jedinec má náhled situace i představu o tom, za jakých okolností by byla řešitelná, ale chybí mu prostředky k řešení (vnější nebo vnitřní povahy).
- **Ohrožující** – řešení nebo změna situace může znamenat buď aktuálně nebo následně ohrožení jedince, jiných vztažných osob nebo jeho hodnot, tlačí nás na hranice našich schopností a tím ohrožují náš pohled na nás samé.
- **Neovlivnitelnost** – skutečná, nebo vnímaná, přesvědčení, že můžeme ovlivnit průběh událostí snižuje naši úzkost.
- **Nepředvídatelnost** – možnost předvídat stresovou událost, i když ji jedinec nemůže ovlivnit obvykle snižuje intenzitu stresu.

Reakce lidí na stresovou situaci

se velmi různí, někteří začnou trpět psychickými nebo tělesnými potížemi, zatímco jiní lidé nejenže netrpí žádnými potížemi, ale taková situace je pro ně výzvou a vzbudí jejich zájem.

Stres, zátěž je náročná životní situace, kdy se lidé setkají s událostmi, jež vnímají jako ohrožení svého tělesného nebo duševního blaha. Tyto události, které vyvolávají stres se nazývají **stresory** a reakce na ně stresová reakce.

Příklady stresorů:

Traumatické události, přírodní katastrofy, záplavy, zemětřesení, války, jaderné nehody, havárie, fyzické útoky – znásilnění, pokus o vraždu.

Obecný vzorec chování v této situaci je **katastrofický syndrom**:

Ochromení, omráčení, neuvědomují si svoje zranění nebo nebezpečí, zmateně bloudí sem tam a vystavují se riziku dalšího nebezpečí.

Pasivita, neschopnost sami něco dělat, ale snadno následují druhé.

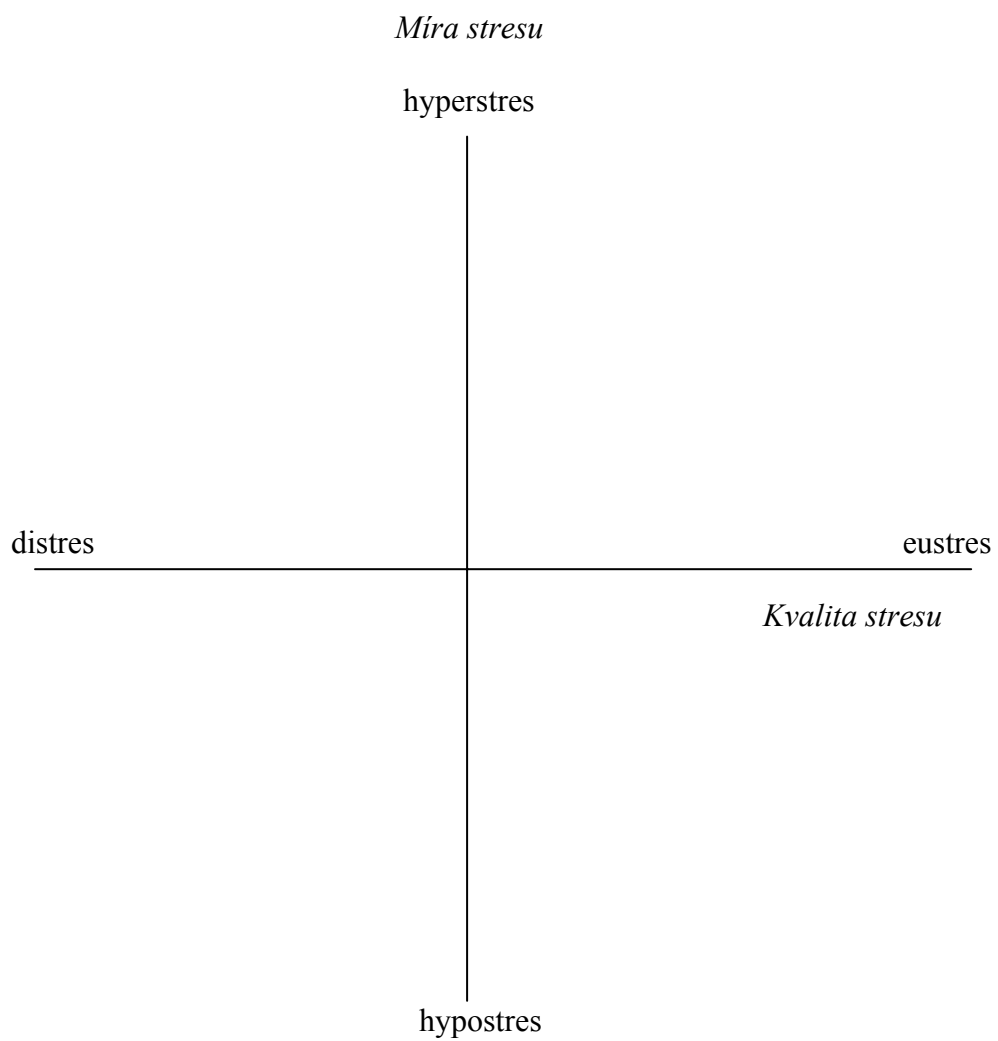
Úzkost, obavy, obtížně se soustředí a stále znovu vyprávějí průběh nehody.

Škála životních událostí měřící stres z hlediska
životních změn
(podle Holmes a Rahe, Posuzovací škála sociálního
přízpůsobení, 1967, upraveno)

| Životní událost | Hodnota |
|--|----------------|
| Smrt partnera | 100 |
| Rozvod | 73 |
| Rozchod manželů | 65 |
| Výkon trestu | 63 |
| Smrt blízkého příbuzného | 63 |
| Vlastní zranění nebo nemoc | 53 |
| Sňatek | 50 |
| Výpověď z práce | 47 |
| Smíření manželů | 45 |
| Odchod do penze | 45 |
| Onemocnění rodinného příslušníka | 44 |
| Těhotenství | 40 |
| Sexuální potíže | 39 |
| Přírůstek nového člena do rodiny | 39 |
| Změna zaměstnání | 39 |
| Změna finanční situace | 38 |
| Smrt blízkého přítele | 37 |
| Změna pracovního zaměření | 36 |
| Zabavení zastaveného majetku | 30 |
| Změna zodpovědnosti v zaměstnání | 29 |
| Odchod syna nebo dcery z domu | 29 |
| Problémy s příbuznými ze strany partnera | 29 |
| Vnikající osobní úspěch | 28 |
| Manželka začala nebo přestala pracovat | 26 |
| Zahájení nebo ukončení studia | 26 |
| Změna životních podmínek | 25 |
| Změna osobních zvyků | 24 |
| Problémy s nadřizeným | 23 |
| Změna bydliště | 20 |
| Změna školy | 20 |
| Změna rekreace | 19 |
| Změna náboženských aktivit | 19 |
| Změna společenských aktivit | 18 |
| Změna spánkových návyků | 16 |
| Změna stravovacích návyků | 15 |
| Dovolená | 13 |
| Vánoce | 12 |
| Drobné porušení zákona | 11 |

Zkuste si sami určit podle vašich vlastních životních událostí míru vašeho osobního stresu a zanamenejte si to do tohoto grafu.

Vztah mezi kvalitativními a kvantitativními charakteristikami stresu



Fáze stresu:

- Poplachová reakce, alarm reakce
- Obrana
- Vyčerpání
- Smrt

Symptomy distresu:

- Třesení rukou
- Zvýšené pocení
- Tiky
- Zvýšená reakce na zvuky
- Podrážděnost
- Hádavost
- Nervozita
- Pocity úzkosti
- Deprese
- odosobnění
- Vysýchání v ústech
- Potíže s rozhodováním
- Zvýšená starostlivost o každou maličkost nebo nezáměr v případě opravdových problémů
- Zvýšená nedůvěřivost vůči spolupracovníkům a členům rodiny
- Problémy s lidmi
- Zapomínání schůzek, závazků, informací
- Náhlá změna obvyklého chování, např.: dobrý pracovník se stane nedbalým, ten, kdo rád

pracoval v týmu se stane samotářem, ten, kdo se rád bavil se straní lidí

- Snížená sexualita
- Členové rodiny jdou na nervy
- Problémy se spánkem
- Nechutenství nebo přejídání
- Nutkání plakat
- Motání hlavy
- Nutkání utéci a schovat se
- Únava, slabost, bolest hlavy, bolesti v ramenou, v zádech

Psychické reakce na stresor

1. Emocionální
2. Oslabení kognitivních funkcí

Do emocionálních reakcí zahrnujeme:

- Úzkost
- Vztek a agrese
- Apatie a deprese

Úzkost,

nepříjemná emoce. která nemá předmět a můžeme ji charakterizovat jako „starost, obava, napětí“. Záleží na míře úzkosti: normální úzkost, neurotická úzkost, patologická úzkost.

Postrauematická stresová porucha:

- Pocity otupělosti a odcizení
- Opakované oživování traumatické události ve vzpomínkách a snech
- Úzkost, projevující se jako poruchy spánku, potíže e soustředěním a nadměrná ostražitost, vina za přežití.

Vzteky a agrese

je spojena se situací frustrace – je znemožněno dosažení cíle, o který osoba usiluje, dochází k vyvolání agresivního pudu, který motivuje chování zaměřené na poškození objektu, nebo osoby, která znemožnění způsobila.

Agrese:

- fyzická, verbální
- přímá, nepřímá (zdroj frustrace je nejasný a nepostížitelný, hledám objekt na kterém si agresi mohu vybit – přesunutí agrese – rodič dítě, útok by mohl být velmi nebezpečný)

Apatie a deprese

Odlišná reakce je uzavření do sebe a apatie, pokud stresové podmínky přetrvávají může dojít k depresi.

Teorie naučené bezmocnosti

(Seligman, 1975)

vysvětluje, jak zkušenost s nepříjemnými a neovlivnitelnými událostmi může vést k apatii a depresi.

Experimenty: Pes umístěný v kleci, která se skládá ze dvou částí, oddělených překážkou, se naučí skákat do opačné části, aby unikl mírnému elektrickému šoku, který dostává do nohou prostřednictvím vodivého roštu na podlaze. Jestliže se několik vteřin před zapnutím elektrického proudu rozsvítí světlo, pes se může naučit vyhnout se šoku skokem do bezpečné části klece. Jestliže však pes měl předchozí zkušenost s jinou klecí, kde se šokům nemohl vyhnout, potom je pro psa velmi obtížné naučit se vyhybatvé reakci v nové situaci, ve které je to možné. Pes prostě sedí v kleci a snáší šoky, i když jednoduchý skok do opačné části klece by mu umožnil zbavit se nepříjemných pocitů. Někteří psi se to nikdy nenaučí.

Závěr: Zvířata, která se dříve naučila, že jsou vůči šoku bezmocná, se vzdala vyhnoutí se šokům dokonce i v nové situaci. Tuto naučenou bezmocnost je obtížné překonat.

Naučená bezmocnost se může vyvinout i u některých lidí jako reakce na neovlivnitelné a nepředvídatelné události. Jen u některých, jiní lidé chápou zátěžové situace jako výzvu, to souvisí s osobnostním stylem.

Oslabení kognitivních funkcí

potíže se soustředěním a logickým uvažováním. Výkon. zvláště ve složitých úkolech se zhoršuje.

Příčiny:

- Dezintegrativní vliv emocí – vysoká hladina emoční aktivity může narušovat zpracování informací
- Rušivé myšlenky - jako obavy z neúspěchu nebo vlastní neschopnosti

Stejná zátěž může být u různých osob různě percipována, různě interpretována a různě zvládána. Také různá zátěž může u různých osob vyvolávat podobné reakce. Na čem to záleží?

Za **vnitřní** klíčový faktor je pokládána **osobnost jedince**, za **vnější** klíčový faktor **sociální síť a sociální oporu**.

Osobnostní charakteristiky ovlivňují hodnocení stresogenních situací a výběr strategií k jejich zvládnutí a tím i následné psychické procesy, např.: emoce (Šolcová, Kebza, 1998). Z osobnostních charakteristik bychom zdůraznili:

- **osobnost typu A/B** podle M. Friedmana a R.H. Rosenmana
- **C.G.Jung a jeho typy osobnosti**
- **Aaron Antonovsky** – salutogeneze a Sense of Cohension
- **hardiness** – nezdolnost podle S.C.Kobasové a Salvatore Maddiho

- **Mihaly Csikzentmihalyi** – Flow
- **David McClelland** – výkonová motivace
- **Ayala Pines**: proměnlivost proti monotónnosti

Osobnost typu A je také nazývána koronární a to proto, že častěji onemocní ischemickou chorobou srdeční a infarktem myokardu, má tyto charakteristiky:

- potřeba vyhrát
- chronický nedostatek času
- potřeba stálého uznání
- chce si hodně v životě užít
- netrpělivost, neklid, úzkostnost
- zlost, průbojnost až hostilita
- stále pohyblivá, živá
- ve vztazích udržuje odstup
- v rodině se většinou málo zdržuje
- přehnaně kritická vůči ostatním lidem

Osobnost typu B představuje spíše zdravější způsob chování, lépe zvládá stres, má tyto charakteristiky:

- přímé držení těla
- pevný kontakt očí
- přiměřeně silný hlas, nemá zrychlenou řeč
- zdvořilost
- uvolněnost, relaxovanost
- máte s ní pocit, že vám rozumí, chápe vás
- tráví čas ve vlastní rodině
- pomáhá s prací v domácnosti
- v práci je adekvátně výkonný
- má koníčky

- nevzdává se dovolené a prázdnin

C.G. Jung a jeho typy osobnosti

■ Introvert x extrovert

■ Emocionální x myšlenkový typ

Emocionální typ:

vysoká citlivost k sociálnímu dění a k emocionálnímu stavu druhých lidí. Sami vše hluboce emocionálně prožívají. Jsou citliví k potřebám druhých lidí a k jejich frustracím. Mají výraznou potřebu úzkého citového vztahu. Mají schopnost vřelého emocionálního vztahu k druhým lidem, mají vysokou míru sociální interakce. Jsou schopni s druhými lidmi spolupracovat a poskytovat jim sociální oporu.

Myšlenkový typ:

výborná schopnost rozumové analýzy a syntézy, logického myšlení, souzení a usuzování. Jsou kritici a hodnotitelé toho, co a jak se děje. Mají jasné představy o tom, jak by se to dít mělo. Ve vztazích k druhým lidem jsou však znát jejich nedostatky – snížená sociální inteligence, chování k druhým lidem je dosti emocionálně chudé a strohé. Nemají schopnost empatie, k potřebám druhých jsou necitliví.

Aaron Antonovsky: Salutogeneze a Sense of cohesion

Salutogeneze

je opak patogeneze, proč někdo určitou nemoc nedostane, jak se utváří zdraví. Patogeneze – faktory, které vedou k nemoci. Salutory jsou opakem stresorů, jsou to faktory, které nám napomáhají úspěšně zvládat stres.

Sense of Cohesion (smysl pro soudržnost, integritu):

je sycena třemi faktory:

- Smysluplnost x nesmysluplnosti činnosti, kterou člověk dělá
- Srozumitelnost situací x nesrozumitelnosti
- Zvládnutelnost x nezvládnutelnosti problémů, které před člověkem stojí

Smysluplnost:

Problémy a řešení úkolů na cestě k cíli vidí jako smysluplné, má cenu investovat energii do jejich řešení. Za práci, kterou dělá má přiměřené sociální uznání, může volit tempo práce i směr postupu práce – cíle. Děláme to, co si myslíme, že má smysl, výsledkem je radost z práce a radost ze života.

Opakem je odcizení : neangažování se v tom, co člověk dělá a jak žije. Zeslabování a ochuzování sociálních vztahů, člověk se dostává do sociální izolovanosti, styk s druhými lidmi jemu obtížný a rád by se mu vyhnul.

Člověk dělá pouze to, co má, mechanicky, bez nadšení, bez radosti.

Srozumitelnost:

Člověk chápe celek i detaily, chápe a rozumí své pozici v tomto celku. V obraze světa vidí určitý řád a pořádek, který je relativně trvalý a tedy se na něj může spolehnout, může mu důvěřovat. Druzí lidé jsou viděni jako přátelští, důvěryhodní a solidární.

Opakem je chaos, nesrozumitelnost. Ničemu a nikomu se nedá věřit, člověk tomu nerozumí, není schopen se vtom vyznat.

Zvládnutelnost:

Povědomí o adekvátnosti vlastních sil a možností i sil a možností druhých lidí kolem ke zvládnutí problémové situace. Aktualizace potenciálu schopností – mám na to, abych to zvládl. Důvěra v účinnost vlastního zásahu do situace.

Opakem je představa o nepřiměřenosti zdrojů a možností zdolat úkol. Výsledkem je deprese, úzkost, pocity vin a strachu. Syndrom HH – helplessness, hopelessness

Hardiness

je psychologický konstrukt, který vytvořila S.C. Kobasová a spolupracovníci. Dá se přeložit jako nezdolnost nebo tuhost osobnosti a vyjadřuje souhrn tří komponent:

- *Ztotožnění x odcizení (Commitment)* je ztotožnění se smysluplným úkolem, odevzdanost, oddanost. Angažovanost v tom, co člověk dělá, která

vyplývá z jeho víry ve vlastní cenu. Ví proč to dělá. Má jasno v cílech a prioritách. Významnou součástí je i pocit přináležitosti k ostatním. Důraz je kladen na aktivitu a snahu událostem čelit na rozdíl od pasivity a vyhýbání se. Schopnost převzít odpovědnost za úlohu, projekt či vztah. Nejedná se o nutkavost, ale je zde obsažen silný prvek realismu spojený se stanovením úrovně odpovědnosti. K realismu patří i to, že původně převzatá odpovědnost může být přehodnocena, pokud se změní základní podmínky. Životní aktivity jsou vnímány jako účelné a smysluplné. Záporným pólem této vlastnosti je odcizení (alienation) – odklon od života a všeho dění.

- *Kontrola x bezmocnost (Control)* je důraz na vlastní odpovědnost. Víra ve svou vlastní schopnost jednat, zvládnout, zasáhnout situaci. Přesvědčení, že při zvládnání vnějších událostí mohou uplatnit svou představivost, své znalosti, dovednosti a volbu. Pocit autonomie a chtění. Základem je přesvědčení, že mohou mít vliv na události ve svém životě, pocit, že mezi mými vlastními aktivitami a vnějšími událostmi je souvislost. Opakem je pocit bezmoci a beznaděje.
- *Výzva x hrozba (Challenge)* je vědomí toho, že život člověka je charakterizován proměnlivostí, nikoliv stabilitou. Změna je tudíž normální a reprezentuje výzvu, ne problém. Člověk, který je otevřený zajímavým stimulujícím zkušenostem a zážitkům, si vytvoří pružné způsoby zvládnání i

jistou vytrvalost a podněcuje toto i ve svém prostředí. Vzhledem ke svému zájmu o nové má více povědomosti o tom, jaké zdroje k překonání stresogenní situace jsou k dispozici. Využívá odpovědnosti a kontroly nad situací k tomu, aby byl schopen vidět události, vztahy, problémy a situace jako výzvy spíše než jako problémy. Tak je schopen poznat, kdy situaci vůbec neřešit nebo od řešení, které je neúspěšné odstoupit. Protipólem je fatalismus, hrozba a strach z toho, co bude.
(Citováno podle I.Šolcové a V. Kebzy,1998)

Mihaly Csikzentmihalyi: Flow, plynutí, zaujetí pro určitou věc

Flow je psychický stav, kdy člověk je cele zaujat pro nějakou věc nebo cíl a podřídí tomu veškerou psychickou kapacitu. Zážitky typu Flow patří ke štěstí a smyslu života a jsou opakem syndromu vyhoření. Autor upozorňuje na závislost na těchto prožitcích (např. horolezci, tvůrci uměleckých děl, herci ap.)

David McClelland – zdravá a nezdravá výkonová motivace

Výkonnost – achievement – osobnostní charakteristiky:

- Přiměřeně riskují
- Stanovení nejen cílů, ale i nástrojů
- Dobře fungující zpětná vazba
- Plánování
- Úspěch není cílem, ale vedlejším produktem činnosti

Ayala Pines: Proměnlivost x monotónnosti

Lidé, kteří nemají rádi změnu, ale monotónnost, častěji propadají syndromu vyhoření. Lidé, kteří milují změnu, vidí ostřeji rozdíly a odlišnosti jak v příležitostech, tak i v různých řešeních životních situací, vítají nové situace jako výzvu místo, aby se obávali, že jim naruší vypracované stereotypy.

Ve vnějším prostředí jsou rozhodující sociální síť a sociální opora.

Sociální síť

Social net tvoří společenství druhých lidí a poskytuje určitou možnost záchrany a opory v případě těžkostí a potřeby. Lidé, kteří připisují druhým lidem poměrně vyšší hodnotu nežli věcem, vytváří kolem sebe podpůrnou sociální síť přátelských vztahů

Sociální opora

je systém sociálních vztahů a vazeb, které člověk vytváří ve svém sociálním okolí a ze kterých také přijímá.

Začlenění člověka do sociální struktury je významným faktorem jeho psychické pohody a zdraví.

Prostřednictvím sociálních vazeb k druhým osobám i skupinám je jedinci přístupná sociální opora. Sociální opora je systém sociálních vztahů, ze kterých lze v případě potřeby čerpat. Řada studií prokázala, že osoby mající pozitivní a úzké vztahy vazby na ostatní lidi lépe odolávají různým stresorům v životě i práci.

Sociální oporu můžeme chápat dvojitým způsobem:

- jako nárazníkový faktor, kdy má příznivý vliv pouze v situacích stresu
- jako obecně protektivní faktor na zdraví bez závislosti na něčem

Můžeme rozlišit několik druhů sociální opory:

- emoční opora – možnost pohovořit si o problémech s chápajícím jedincem
- instrumentální opora – praktická pomoc při nějaké činnosti
- hmotná opora
- podpůrná atmosféra
- hodnotící opora

- informační opora – zprostředkování informací nebo rad

Z hlediska jedince ve stresové situaci musíme odlišit **anticipovanou oporu** a **získanou, obdržanou oporu**.

Anticipovaná opora je přesvědčení, že významné blízké osoby jsou připraveny pomoci, objeví-li se taková potřeba, představuje pocit jedince, že se ostatní o něj zajímají, že je ostatními přijímán. Anticipovaná sociální opora hraje důležitou roli v kognitivním hodnocení stresové situace.

Získaná sociální opora je to, co se skutečně jedinci dostalo. Je součástí procesu zvládnání stresu a obsahuje mobilizaci, získání a hodnocení obdržené pomoci.

Mezi získanou a anticipovanou oporou mohou být značné rozdíly ve smyslu přecenění nebo podhodnocení. Příčiny jsou jak na straně jedince tak na straně sociálního okolí. Vysoká sociální kompetence jedince zvyšuje vyhlídky osoby na získání sociální opory.

Získaná opora, aby byla účinná, musí vyhovovat potřebám adresáta. V rámci pracovního stresu se ukázalo, že nejúčinnější je sociální opora od nadřízeného, je efektivnější než opora od spolupracovníků nebo od osob mimo pracovní prostředí.

Negativní stránky sociální opory souvisí jednak s poskytovanou sociální oporou, v této souvislosti se hovoří o stresu pomáhajících osob, zejména o burnoutu a jednak v souvislosti se získanou sociální oporou, zde se objevuje vztah k manipulaci, k vlastní sebedůvěře a autonomii, důsledkem mohou být pocity viny, úzkosti a závislosti.

BURNOUT – syndrom vyhoření

Za syndrom vyhoření mohou velké ideály a špatný zaměstnavatel

je důsledkem zejména chronického pracovního stresu. Akutní stres k burnoutu nevede. Je to stav tělesného, emocionálního a psychického vyčerpání, jehož příčinou jsou nadměrné psychické a emocionální nároky. Tyto emocionální nároky jsou nejčastěji způsobeny kombinacemi dvou faktorů:

- velkým očekáváním
- chronické situační stresy

Byl nejprve popsán u lidí pracujících s jinými lidmi, později se ukázalo, že se objevuje i u jiných zaměstnání. Původně se předpokládalo, že hlavní charakteristikou burnoutu je práce s lidmi, poslední výzkumy však ukazují, že se spíše jedná o náročnost pracovní činnosti, o vysoký a nekolísající výkon, s malou možností úlevy a s vysokými postihy za chyby. Pocit jedince, že nemůže tomuto tlaku odolat a že jeho úsilí nevede k žádoucímu efektu je začátkem burnoutu.

Burnout je často důsledkem selhání při hledání smyslu života.

Burnout můžeme popsat v několika fázích:

- ***Nadšení*** – velké naděje, nerealistická očekávání, idealismus, elán do práce
- ***Stagnace*** – střet s realitou, člověk je donucen slevit ze svých ideálů

- ***Frustrace*** – pocity zklamání a marnosti týkající se efektivity a smyslu pracovní činnosti, utilitarismus – z prostředku se stává cíl. Ten, kdo zprvu pracoval pro určitý cíl, ideál, pracuje pro vedlejší produkt např. peníze. Člověk pozvolna přestává dělat to, co dělá proto, že je to smyslem jeho života, ale proto, že mu to cosi dává, i když se toto cosi vzdaluje od původního cíle. Později odcizení – alienation, odcizení je předstupněm existenciálního vaku. Základní motivace je frustrována, místo smysluplných cílů nastupují zdánlivé cíle jako život podle módy, konformita danému establishmentu a vlastnímu společenskému postavení (držet krok a nebýt proti), přimknout se k určité ideologii, moderní filozofii, uměleckému směru ap.
- ***Apatie*** – život v popeli, člověk dělá pouze to, co musí. Dehumanizace – ztráta úcty k hodnotě druhých lidí, věcí a cílů. Tato ztráta vede k „zvěčnění“ sociálního světa, člověk se dívá na lidi jako na věci, na materiál. Necitlivé a necitelné chování, disrespekt, cynismus, ironie a sarkasmus. Ztráta úcty k vlastnímu životu, člověk si přestává vážit vlastního těla a ztrácí respekt i k vlastnímu přesvědčení a vlastním snahám. Život v diskoordinaci sama se sebou, ničeho si neváží, nic pro něj nemá opravdovou hodnotu. Život sestává pouhým vegetováním.
- ***Intervence*** – cokoli, co vede k přerušení vyhořívání.

Základním pocitem u burnoutu je pocit profesionálního selhání, neúspěchu, nesmyslnosti profesionálního snažení a další snahy o profesionální růst. To je spojeno s pocity fyzického vyčerpání a dalšími fyzickými problémy jako: nespavost, nechutenství, nebo naopak přejídání, žaludeční obtíže, konzumace alkoholu, léků a cigaret.

V emocionální oblasti se objevuje emocionální vyčerpání jako odpověď na mimořádné požadavky okolí, kladené na daného člověka. V psychické oblasti se objevuje pocit odcizení, depersonalizace – člověk se snaží odpoutat od ostatních lidí, distancuje se od nich a stahuje se do sociální izolace.

Oba tyto faktory ovlivňují výkonnost člověka – snížení efektivity práce a to proto, že emocionální vyčerpání znemožňuje dosahování obvyklého výkonu a práce sama za těchto okolností ztrácí smysl.

Dotazník BURNOUT Measure

Autoři: Ayala Pines, PhD a Eliot Aronson, PhD

Můžete si změřit míru vlastního psychického vyhoření (burnout) tak, že vyplníte a vyhodnotíte následující dotazník.

Jak často máte následující pocity a zkušenosti? Použijte, prosím, tohoto odstupňování:

- | | |
|--------------------|------------|
| 1 ...nikdy | 4 ...někdy |
| 5 ...často | |
| 2 ...jednou za čas | |
| 6 ...obvykle | |

3 ...zřídka kdy

7 ...vždy

1. Byl jsem unaven.
2. Byl jsem v depresi (tísni).
3. Prožíval jsem krásný den.
4. Byl jsem tělesně vyčerpán.
5. Byl jsem citově vyčerpán.
6. Byl jsem šťasten.
7. Cítil jsem se vyřízen (zničen).
8. Nemohl jsem se vzchopit a pokračovat dále.
9. Byl jsem nešťastný.
10. Cítil jsem se uhoněn a utahán.
11. Cítil jsem se jakoby uvězněn v pasti.
12. Cítil jsem se jako bych byl nula (bezcestný).
13. Cítil jsem se utrápen.
14. Tížily mne starosti.
15. Cítil jsem se zklamán a rozčarován.
16. Byl jsem slabý a na nejlepší cestě k onemocnění.
17. Cítil jsem se beznadějně.
18. Cítil jsem se odmítnut a odstrčen.
19. Cítil jsem se pln optimismu.
20. Cítil jsem se pln energie.
21. Byl jsem pln úzkostí a obav.

Jak vyhodnocovat tento dotazník?

Vypočítejte nejprve položku A a to tím , že sečtete hodnoty, které jste uvedli u otázek číslo:

1,2,4,5,7,8,9,10,1,12,13,14,15,16,17,18, a 21.

A =

Potom vypočítejte položku B a to tak, že sečtete hodnoty, které jste uvedli u otázek číslo:

3,6,19 a 20

B=

Nyní vypočítejte položku C a to tím, že odečtete od hodnoty 32 položku B

$C = 32 - B$

Vypočítejte položku D a to tím, že sečtete hodnoty A a C,

$D = A + C$

Vypočítejte celkové skóre BQ a to tak, že $D : 21$

$BQ = D : 21$

BQ je hodnota vašeho psychického vyhoření.

Čeho se týká dotazník BM?

Dotazník BM je zaměřen na tři aspekty Burnoutu:

- Pocity fyzického vyčerpání – únava, celková slabost, pocit ztráty sil apod.
- Pocity emocionálního vyčerpání – pocity tísně, deprese, beznaděje, bezvýchodnosti, „chycení do pastí“.
- Pocity psychického vyčerpání – pocity naprosté bezcennosti, ztráty lidské hodnoty, ztráty iluzí, pocity marnosti vlastní existence.

Průměrná hodnota BM = 3,3.

Otazník BM má dobrou míru shody s výsledky jiných psychologických vyšetření:

Se spokojeností v práci, s vlastním životem a se sebou samým

S fluktuací- snahou odejít ze zaměstnání

S fyzickými zdravotními problémy

S množstvím vypitého alkoholu

S pocity beznaděje

Jak interpretovat výsledek dotazníku BM?

BM=2 a nižší – dobrý výsledek

BM=3 – uspokojivý výsledek

BM=3,0 – 4,0 – doporučuje se ujasnit si žebříček hodnot, zamyslet se nad smysluplností života

BM= 4,0-5,0 – je přítomný syndrom vyhoření, je bezpodmínečně nutná intervence (psychologická – logoterapie a existenciální psychoterapie)

BM=vyšší než5,0 – havarijní stav, jednat a neotálet

Workoholismus

Symptomy:

- Odmítání dovolené
- Neschopnost zapomenout na práci o víkendu
- Odchod z práce s naditou aktovkou

Příčiny:

Neschopnost zvládnout požadavky práce, často neefektivní využívání času.

Nevědomé přání zabrat se zcela do práce a v tomto stavu zůstat, únik od osobních problémů, domácího života, mučednický komplex, vzbuzování pocitu nenahraditelnosti či nedostatek uspokojujících aktivit pro volný čas.

Workoholik je výrazně více zaujat prací jako takovou nežli jejím výsledkem!

Perfekcionismus

Je třeba rozlišovat:

- Úsilí o vynikající výsledky, které jsou dosažitelné, uspokojující a zdravé
- Perfekcionismus znamená, že výsledky jsou nedosažitelné, je frustrující a neurotizující.

Perfekcionismu překonáme tak, že si stanovíme pro každý úkol časový termín a dodržíme ho.

Pojem zvládnání – coping.

S pojmem pracoval **R. Lazarus**.

Definoval zvládání jako: Proces řízení vnějších a vnitřních faktorů, které jsou člověkem ve stresu hodnoceny jako ohrožující zdroje.

Kladl důraz na kognitivní (poznávací a myšlenkovou), tedy specificky lidskou formu zvládání těžkostí. Zkoumal, co se děje v psychice člověka, který se dostává do těžké životní situace.

Formuloval model **dvojího zhodnocení situace ohrožení**:

- Prvotní zhodnocení situace se týká zvážení situace z hlediska ohrožení, nejen momentálního, ale i toho, co by se mohlo v důsledku této situace stát v budoucnu. Důraz je kladen na emoce, subjektivní prožívání.

- Druhotné zhodnocení se týká možnosti zvládnout těžkou situaci. Jde o zvažování jak by se člověk mohl ubránit ohrožení:

jde o problém strategií (defenzivními strategiemi, ofenzivními strategiemi, útokem).

Při zhodnocování situace ohrožení je třeba zohlednit zranitelnost člověka – vulnerabilitu.

Při stejném riziku je podstatně zranitelnější dítě nebo starý člověk, člověk, který s danou situací nemá žádnou zkušenost ap.

Volba strategie obsahuje tři oblasti:

- Oblast kognitivní
- Oblast emocionální
- Oblast volní

Obecně lze odlišit dvě základní strategie zvládnání stresu:

Strategie zaměřená na řešení problému.

Strategie zaměřená na vyrovnávání se s emocionálním stavem.

Lazarus klade důraz při zvládnání stresu na tyto skutečnosti:

- Zvládnání není jednorázovou záležitostí, je to dynamický proces.
- Zvládnání není automatickou reakcí.
- Zvládnání vyžaduje určitou vědomou snahu a námahu jednajících osoby.
- Zvládnání je snahou řídit dění – termín „stress management“.

Životospráva z hlediska duševní hygieny

Se týká:

- Spánek
- Správná výživa
- Odpočinek a regenerace sil
- Pohyb, tělesná práce cvičení
- Hospodaření s časem
 - Koncentrovaná pozornost a udržování pořádku

- Reálný rozvrh práce: denní, týdenní, měsíční a roční plán s časovou rezervou pro nepředvídané úkoly, běžná vyrušování, vlastní indispozici
- Posouzení závažnosti úkolů, omezení zbytečnosti
- Výběr nejpodstatnějších problémů k řešení
- Omezení časových ztrát
- Využití nejcennějších chvil dne
- Využití rozdrobených časových úseků (čekání u lékaře, jízda MHD)
- Využití volných chvil k relaxaci, k úklidu stolu apod.
- Pevný režim dne

- **Odstraňování zlovyků (nepřiměřených návyků) v životosprávě, v myšlení, v citech, v morálním chování**

Tři zlatá pravidla duševní hygieny

Nepochválím-li se sám, nikdo to za mne neudělá.
Víme, co nás ta práce stála úsilí. Je důležité se pro sebe ocenit. Neostýchat se říkat dobré věci nahlas.

Každý úspěch se násobí deseti, neúspěch se dělí deseti.

Odpočívám alespoň o 5 minut dříve, než je úplně pozdě.

Automatický odpočinek, rituály. Funkční sobectví – uchovat se zdravý svým blízkým a nezpůsobit jim stres svým zhroucením, nemocí apod.