Týdeník Květy, 13. 10. 2016

JSTE SVÍČKA ZAPÁLENÁ NA OBOU KONCÍCH?

Bývaly doby, kdy za náročná povolání z hlediska stresu byli považováni letečtí dispečeři a záchranáři. Americký server CareerCast zveřejňuje každoročně žebříček povolání podle míry stresu. Na 10 prvních příčkách jsou vedle vojáků a hasičů třeba i redaktoři a taxikáři.

My v Česku bychom tam měli určitě připsat i učitele, zdravotní sestry, manažery všeho druhu a spoustu dalších. Těžko dnes najdete profesi, jejíž příslušnici slovo stres neznají. Stále se zvyšující nároky na výkon a tempo simulují pro organismus útok divoké šelmy. Jenže není kam utéct a s kým bojovat. Dlouhodobé působení stresu se v organismu kumuluje a může vyvolat mimo jiné změny krevního tlaku, zvýšení srdečního tepu, potíže s dýcháním, svalové napětí a v neposlední řadě také metabolické poruchy a problémy s trávicí soustavou. „Necháme-li psychické problémy spojené s pracovním prostředím zajít daleko, může se u nás objevit úzkost, deprese, agresivita či nižší sebejistota, a to i vůči našim kolegům v práci nebo nadřízeným. Takové obtíže mohou vést až k syndromu vyhoření," varuje MUDr. Ladislav Bechník, praktický lékař a lékař pro pracovně lékařské služby na klinice Zámeček Malvazinky, kterou provozuje společnost VAMEDMediterra.

Termín burnout – syndrom vyhoření – se objevuje na scéně v 70. letech minulého století. Vyhoření se projevuje u někoho pocity únavy a vyčerpání, neschopností setřást pocit chladu, u druhého třeba řadou tělesných obtíží, jako jsou opakované bolesti hlavy, dechové tísně, přes obtíže zažívání doprovázené poklesem váhy, až po nespavost a depresi.

Potíže je třeba včas a účinně začít řešit i proto, že se na ně vážou další diagnózy. Podle MUDr. Radkina Honzáka, CSc., který se burnoutem léta zabývá, není náhodou, že jeho oběti jsou především lidé, kteří se do svého poslání vrhli vybaveni nadměrným očekáváním, které při kritickém rozboru neobstojí v konfrontaci s realitou. Jak říká jeden současný psychologický slogan: Jestliže někdo vyhořel, musel zákonitě předtím hořet, a to velmi intenzivně. Zapálíme-li svíčku na obou koncích, budeme mít více světla, ale svíčka dříve shoří. Prevence vyhoření je tedy „nepřepálit" svůj výkon. „K ‚protipožárním opatřením' patří také dobré sociální kontakty, ať na pracovišti, tak zejména v rodině. Nejen teď a tady, ale i ve vztahu k budoucnosti," říká známý psychiatr a psychoterapeut. ■

Desatero proti vyhoření

Doporučení pro anglické sestry a pečovatelky v hospicích je se změnou rodové koncovky a drobnými úpravami dobře použitelné i pro generály, hasiče, manažery a další stresové profese, kde burnout hrozí.

Buď sama k sobě laskavá a vlídná.

Uvědom si, že tvým úkolem je pomáhat změnám, ne násilně měnit.

Buď druhým oporou, neboj se je pochválit, nauč se to přijímat od nich.

Snaž se obměňovat své pracovní postupy a neupadnout do stereotypu.

Když jdeš domů, soustřeď se na dobré věci.

Ve volném čase nehovoř o práci.

Plánuj si chvíle oddechu a odpočinku.

Nauč se říkat NE; za co stojí každé tvé ANO, když nikdy neumíš říct NE.

Říkej „rozhodla jsem se" namísto „musím".

Raduj se, smej se a hraj si.