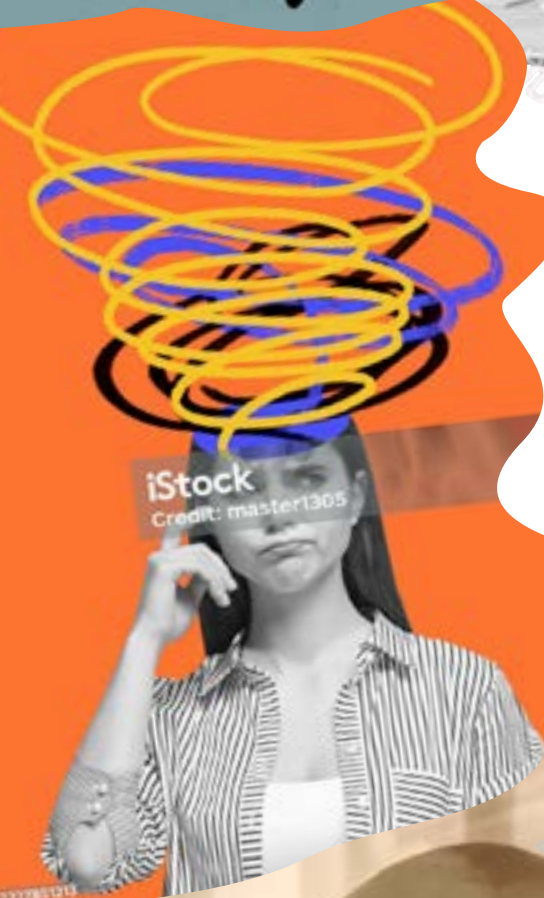




Může
se to stát
i vám

VYHOŘENÍ NENÍ *módní* VÝMLUVA *pro líné*



Je schopná, spolehlivá, zvyklá zvládat víc než ostatní. Není divu, že jí okolí chválí, spoléhá se na ni a přidává jí další úkoly, na které ona jen zřídka řekne ne. Vypadá jako pracant roku, že? Až na to, že této dámě hrozí syndrom vyhoření, pokud už dávno vyhořelá není.

TEXT: KATEŘINA OSIČKOVÁ

Duševnímu zdraví a péči o něj je (konečně!) věnováno víc prostoru. Mluví se o tom, jak o sebe dbát, vyvracejí se mnohé mýty a lidé, kteří s psychickými problémy navštíví odborníka, nejsou vnímáni jako „blázní“. Problém je, že duševní zdraví není vidět. Že něco není v pořádku, neodhalíte hned: když máte depresi, neupozorní vás na ně bolest, když vyhoříte, nedostanete křeč nebo vyrážku. Proto je dobré o jednotlivých psychických obtížích vědět víc. Tušit například, že „cosi“ jako vyhoření existuje a umět vyhoření odlišit od běžné únavy nebo dlouhodobého stresu. Ze syndromu vyhoření se totiž nevyspíte a po splnění náročného stresujícího úkolu se vám neuleví. A rozhodně nejde jen o problém, který by se týkal vrcholových manažerů nebo přepracovaných lékařů: data Národního ústavu duševního zdraví (NUDZ) naznačují, že vyhořením je ohrožen každý pátý Čech.

O CO VLASTNĚ JDE

Vyhoření patří k pojmům, které slyšíme často, a přesto kolem něj stále panuje řada mýtů a zjednodušení. Někdo vnímá syndrom vyhoření jako módní výmluvu, pro druhého je synonymem pro lenost a pro dalšího nevyhnutelnou daní za úspěch. Skutečnost je podstatně složitější: vyhoření není slabost ani selhání, je to důsledek dlouhodobého nepoměru mezi tím, co od sebe očekáváme (nebo co od nás očekává okolí), a tím, co jsme reálně schopni dávat či plnit. „Mluvíme zde o stavu dlouhodobého vyčerpání a ztráty energie, který vzniká jako důsledek chronické zátěže – ať už v kontextu práce nebo při dlouhodobé péči o druhé. Můžeme pozorovat tři hlavní faktory: emoční a fyzické vyčerpání, cynismus, resp. „odpojení“ od práce či lidí a pokles pocitu účinnosti a smyslu,“ říká Radek Němec, adiktolog, psychoterapeut, rodinný a párový terapeut v NEO centru. Proč se z vyhoření nejde vyspat? „Rozdíl oproti běžné únavě je v trvání, hloubce a ztrátě obnov. Běžná únava se po odpočinku zlepší, u vyhoření ale odpočinek úlevu většinou nepřináší. Člověk spí, ale nenabývá se,“ objasňuje a dodává, že rozdíl mezi vyhořením a dlouhodobým stresem je v tom, že vyhoření je spíš konečná fáze. Koučka Jitka Ševčíková viděla u svých klientů vyhoření i v méně typických oblastech. „Zažila jsem vyhořelou milenku, která byla vyčerpána z neustálého vymýšlení a stylizování se do této role. Zažila jsem vyhořelého pacienta, který se vehementně pustil do boje se svou nemocí, přepálil začátek a vyčerpал své adaptační rezervy. Měla jsem v mentoringovém programu vyhořelého cestovatele, který se sbíral ze svých neustálých cest, které ho nenaplňovaly, spíš stresovaly a nepřinášely radost,“ vyjmenovává a říká,

že vyhořet můžete v jakékoli roli. „Vyhořet můžete i jako filatelista, i když to nemá tak fatální dopad.“

DEPRESE A ÚZKOSTNÁ PORUCHA

Co má vyhoření s depresí a úzkostmi společné? „Nevypovídají o selhání nebo slabosti člověka, ale o permanentním přetížení nervového systému,“ vysvětluje Ševčíková a dál objasňuje, že vyhoření může k depresi vést a záměna vyhoření, deprese a úzkosti bývá jedním z hlavních důvodů, proč se lidé točí v kruhu „lécby“, která nepomáhá. Radek Němec říká, že se zmíněné psychické potíže mohou překrývat, ale mají odlišné těžiště. „Vyhoření bývá dlouho vázané na konkrétní roli či kontext: na práci, péči, výkon. Deprese je často globálnější nebo komplexnější, typické jsou ztráta zájmu napříč oblastmi, výrazný pokles nálady, beznaděj, někdy sebeobviňování a myšlenky na smrt. Úzkost je o nadměrné obavnosti, napětí, somatických projevech úzkosti, katastrofických scénářích, což poukazuje na potlačené emoce.“ Na konkrétním příkladu ukazuje rozdíl Jitka Ševčíková: „Manžel mé klientky v době covidu pečoval o svou umírající matku, bez pomoci pečovatelské a hospicové služby. Vyhasínal jako pečovatel. Na krátké dovolené se jeho stav, kdy byl cynický a permanentně naštvaný, o dost zlepšil. A tady bych viděla ten rozdíl: u deprese změna prostředí nepomáhá. Dovolena ani volno nepřináší úlevu od dané činnosti. U úzkostné poruchy je zase dominantní chronický pocit ohrožení a ztráta bezpečí.“ Obecně platí, že vyhoření nelze „vyléčit“ jen léky, deprese se nezlepší jen změnou práce, úzkost se nezklidní pouhým odpočinkem. „Správné rozlišení původu obtíží je důležité kvůli zacílení nevhodnější léčby, ať už psychoterapeutické, nebo i farmakoterapeutické. A skutečně je častý překryv: dlouhodobé neřešené vyhoření končí vyčerpáním organismu a jako obranná reakce nastupuje deprese. Deprese má evolučně velký význam, přehodí organismus do úsporného režimu, úplné vyčerpání by totiž znamenalo smrt,“ vysvětluje Kateřina Marklová, odborná ředitelka NEO Centra, klinická psychologka a psychoterapeutka.

TOHLE NEPLATÍ A NEFUNGUJE

„Vyhoření postihuje jen
.....slabé nebo neschopné.“
.....„Vyřeší ho dovolená.“
.....„To je přece normální.“
.....„Vyhoření přejde samo.“
.....„Mně se to nemůže stát!“
„Musím se dát rychle do kupy.“
.....„Dám výpověď a basta.“
A nejnebezpečnější:
„Odpočinu si v hrobě.“

NEJČASTĚJŠÍ PŘÍČINY

Podle Radka Němce jde o kombinaci dlouhodobě vysokých nároků, nízké míry kontroly, konfliktních nebo nejasných očekávání, nedostatku uznání a spravedlnosti, hodnotového konfliktu a chronické emoční práce. U žen bývá vyhoření pozvolnější proces, u mužů nastává náhle (agrese, výbuchy, zdravotní potíže). Vzniká tam, kde dlouho dáváme víc, než dostáváme, a kde neposloucháme signály těla a psychiky. Jitka Ševčíková říká, že by hledala kořeny v emočních vzorcích a nastaveních z rodinného systému. U žen je časté dvojí a trojí zatížení, kdy je po práci čeká ještě druhá směna a pak například péče o stárnoucí rodiče. Cítí

neustálý tlak, aby byly mírotvůrcem a urovnávaly vztahy v rodině, mívají pocit, že musejí všechno zvládnout, všem se zavděčit, cítí přehnanou zodpovědnost za druhé. Když si dovolí odpočívat, mají výčitky, že selhaly. Ženy potlačují vlastní potřeby, jen aby všichni okolo byli v pohodě. U mužů to zase bývá přehnaný tlak na výkon v různých oblastech, jejich pocit hodnoty je podmíněný výsledky nebo dosaženým statusem. Mívají strach ze selhání, z neúspěchu a nesou si s sebou vzorec typu: Nebreč, stejně ti nikdo nepomůže, musíš to zvládnout sám. Neumějí sdílet, přiznali by, že selhali jako živitelé rodiny nebo lídři. O pomoc si říkají zpravidla pozdě.

TYPY VYHOŘENÍ

Kateřina Marklová preferuje mluvit spíše o různých lidech a životních příbězích, kdy se obtíže mohou manifestovat odlišnými způsoby. „Vždy hrají roli i osobnostní predispozice. Například extroverti budou o svých obtížích mluvit více a otevřeněji než introverti. Každý máme navíc naděleno jiné množství frustrační tolerance,“ vysvětluje s tím, že všechny odlišnosti jsou v pořádku, není potřeba se srovnávat s ostatními. Vyhoření může mít skutečně různé podoby a Jitka Ševčíková uvádí tyto: z přetížení, ze ztráty smyslu, z chaosu a ztráty kontroly, z péče nebo tiché vyhoření. „Vyhoření ze zátěže nebo přetížení potřebuje úlevu a zažívají ho lidé orientovaní na výkon. Vyhoření ze ztráty smyslu zažívají spíše hodnotově orientovaní lidé a je potřeba změna: k tomu jsem měla nakročeno, když jsem po tragické smrti syna pracovala v občanském sdružení Dlouhá cesta a poskytovala laickou průvodcovskou činnost rodičům po neočekávané smrti dítěte. Jezdila jsem od tragédie k tragédii a zapomínala na sebe

VLIV osobnostních RYSŮ

- ▶ Perfeccionismus, vysoká zodpovědnost nebo potřeba zavděčit se mohou být jakési zesilovače vyhoření.
- ▶ Snaha o dokonalost může znamenat, že dlouho jedete „nad normu“, neumíte včas zastavit, odpočinek vnímáte jako selhání.
- ▶ Vysoká zodpovědnost a svědomitost jsou skvělé vlastnosti, ale v toxickém prostředí znamenají, že člověk „tahá systém za ostatní“.
- ▶ Potřeba zavděčit se je riziková a spojená s potížením říkat ne, přebíráním práce, neschopností vyjednat si podmínky apod.
- ▶ Vysoká míra empatie může znamenat obtíže odlišit vlastní zdravé hranice od „nesobeckosti“.

a svou vlastní tragédií. Vyhoření z chaosu a ztráty kontroly je o neukotvenosti, přirovnávám to k loďce bez motoru i vesel na rozbouřeném moři. Vyhoření z péče potřebuje hranice, jinak se rozdáte pro ostatní a na vás už nic nezbyde. A tiché vyhoření nedávno zažila odpovědná pracovnice Krajské hygienické stanice, která dobře vykonávala svou práci, ale nikdy a nikde nebyla vítána – kdo s nadšením vítá kontrolu z hygieny? Odpojila se od emocí a jela jako dobře namazané kolečko v soukolí...“ vysvětluje rozdíly.

JAK TO „VYPADÁ“?

Na vyhoření je nejzákeřnější, že může být velmi tiché. „Člověk často dlouho funguje na disciplínu a vůli – a okolí to vnímá jako výkon,“ vysvětluje Radek Němec. Co jsou tedy typické signály, které není radno přehlížet? Nespavost trvající týdny, ztráta schopnosti regenerovat, výrazné zhoršení koncentrace a výkonu, somatické potíže

bez jasné příčiny, podrážděnost či otupění, které ničí vztahy, nárůst užívání alkoholu, léků, stimulace, pocit beznaděje nebo myšlenky, že by bylo lepší nebyť apod. „Já bych jako první signály vnímala už vyškrtávání schůzek s přáteli, nebo zlost a vztek (i vnitřní), když nám dá někdo nevyžádanou radu nebo zpětnou vazbu, která se nás dotýká. Například: „Máš kruhy pod očima, děje se něco?“ byste v normální situaci považovali za zdroj zájmu, případně za vměšování, ale když budete vyčerpaní, tak se vás to dotkne. A co se vás dotýká, to se vás týká,“ říká Ševčíková s tím, že odbornou pomoc by radila vyhledat v případě, kdy se točíte v kruhu, nestačí jen sebereflexe a sdílení a zásah do zdraví nebo vztahů přesahuje obvyklou úroveň vašeho životního stylu, například nadměrné padání vlasů, poruchy spánku delší než několik týdnů, buzení se s únavou, nechut. V oblasti vztahů to mohou být neustále hádky o maličkosti, zásadní omezení společenského nebo kulturního života, absence koníčků nebo naopak přemíra jednoho koníčku. Dostat se do vyhoření je proces a dostat se z vyhoření je ještě delší proces!

ÚČINNÉ FORMY POMOCI

Co dělat a co změnit ve chvíli, kdy se s vyhořením potýkáte? Ideální je podle Radka Němce kombinace změny zátěže a podmínek, psychoterapie, péče o tělo a změna režimu a léků. Je třeba snížit přetížení, dopřát si dočasnou pracovní úlevu nebo změnu role. Na terapii pracovat s hranicemi, perfeccionismem, regulací emocí a u pomáhajících profesí s prevencí sekundární traumatizace. Často se hodí i párová nebo rodinná práce, když systém doma zátěž posiluje. Důležitý je spánek, pohyb, pravidelnost, práce s nervovým systémem, návrat k radostem a sociálnímu kontaktu. A co se týče léků, tak ty neléčí vyhoření jako takové, ale mohou být zásadní, po-

kud je přítomná klinická deprese, úzkost nebo těžká nespavost. V takovém případě je vhodná spolupráce s psychiatrem. Jitka Ševčíková dodává, že univerzální recept není a vyhoření je nutné chápat v souvislostech: životní styl, aktuální rodinná a osobní situace, momentální nastavení a priority apod. „Co jsem doporučila vyhořelé ženě toužící po dítěti, která měla za sebou třináct neúspěšných IVF a žila jen touhou otěhotnět, čímž od sebe zaplašila nejen manžela, ale i celou rodinu, protože byla zkrátka zoufalá, nepřijemná a všechno se točilo jen okolo otěhotnění? Aby se tady na všechno vykašlala a odjela na tři týdny sbírat odpadky na Srí Lanku. Ne, nevrátila se těhotná ani vyzenovaná, i když si dopřála čas v ajurvédském resortu. Uvědomila si ale spoustu jiných věcí a vrátila se ve velké pokoře k životu jako takovému, hodnoty se jí přeskládaly,“ dává jako příklad a doporučuje: odjeďte mimo svou komfortní zónu a zaměřte pozornost jinam. Nejdřív je potřeba najít cestu k sobě, až pak hledejte cesty ven. A to se v obvyklých kulisách, obvyklé práci a rituálech dělá těžko.

PŘÍLEŽITOST KE ZMĚNĚ

Na čem závisí, jak rychle se z vyhoření zotavíte? Podle Kateřiny Marklové na tom, zda vnímáme jakoukoli psychickou krizi, včetně syndromu vyhoření, jako příležitost ke změně, která nám signalizuje, že je něco v nepořádku, že něco přehlízíme. „Délka zotavení je pak úměrná tomu, jestli se mi tato růstová výzva podaří zachytit a jestli ji dokážu obrátit ve svůj prospěch. Pokud je však pro mě z jakéhokoli důvodu těžké zahlédnout v syndromu vyhoření růstový potenciál, pak si můžu nést následky celý život. I když třeba změním práci, tak naskočím do stejného stylu chování a za nějaký čas tam můžu být zpět.“ Když bychom chtěli být konkrétnější, tak obvyklé zotavení trvá podle průzkumů u lehčí formy do půl roku, u středně těžké do jednoho roku a u těžkého vyhoření, které Jitka Ševčíková nazývá „popel a prach“, dva roky i déle. Závisí to určitě na věku a fyzické i psychické kondici člověka, zda je už trénovaný, jak dlouho „jel na červenou“, jestli trvale změnil podmínky nebo se znovu dostává „do tempa“ jako před vyhořením, jestli si nastavil hranice a je skutečně schopen je dodržovat, protože jen nastavení hranic nestačí. Jde o trénink sebedisciplíny a vůle dohromady. Zároveň lidé, kteří jsou silně zodpovědní, výkonní a se sklony k perfeccionismu, které lze označit jako „záchranné“, se zotavují déle. Člověk se cítí funkční dřív, než je skutečně zotavený, a proto do toho často poměrně záhy padá znovu.

PREVENCE FUNGUJE

Lze vyhoření předejít? Ano. Základem prevence je uvědomovat si svoje potřeby a najít odvahu respektovat je a naplňovat. „Já jako introvert mám velkou po-



třebu klidu a samoty. Jákýkoli styk s lidmi mě víc vyčerpává než nabíjí, ale moje práce je extrovertní, takže musím znát sebe, své potřeby a limity a vědět, kde a kdy případně hledat pomoc,“ říká Jitka Ševčíková. Jaké konkrétní kroky doporučuje Radek Němec? Spánek, volno, pohyb, pauzy během dne. Nastavení hranic a umění říkat „ne“ a „teď ne“. Včasné zachycení signálů, jako jsou nespavost, cynismus, ztráta radosti, somatické problémy. Mít kontrolu a povědomí, co můžu vyjednat. Vědět, proč to dělám a co je už za hranou mých hodnot. „Nejlepší prevence je sebezpoznavání, respektování vlastní přirozenosti a netlačení se do rolí, které nám naše sociální prostředí diktuje. Je to celoživotní práce, ale když na té cestě uklouzneme, může to být i příležitost naučit se o sobě zase něco nového,“ ukazuje Kateřina Marklová. 📌

Cítíte, že by to mohlo být, nebo už dokonce je vaše téma?

Vyhoření není selhání. Je to informace. A čím dřív ji začneme brát vážně, tím méně nás bude stát. Zpomalte, obraťte pozornost sami k sobě a upřímně si odpovězte, zda jste v souladu se všemi činnostmi či povinnostmi, které v životě máte. Je váš výdej energie víceméně v rovnováze s energetickým příjmem? Je velmi důležité si při jakémkoliv dlouhodobé nerovnováze stát za tím, abychom daný stav zlepšili. Pokud nevidíte, kde vám síly unikají, je dobré využít odbornou pomoc psychoterapeuta nebo psychologa.

