

Syndrom vyhoření je daň za neustálé „ještě více, rychleji, dál“



V naší výkonem řízené společnosti se duševní problémy často bagatelizují. První příznaky problémů jako apatie, extrémní únava, vyčerpání nebo vysílení nejsou brány příliš vážně a řada jedinců trpí s vynucenými krédy, že se jim vlastně vůbec nevede tak špatně, a tím se vystavují dalšímu tlaku.

Organismus pak začne na dlouhotrvající stav reagovat emočním a kognitivním vyčerpáním, má problémy s koncentrací, vnitřní prázdnotou, pocitem selhání nebo méněcennosti a se zvýšenou podrážděností. Vnitřní fyziologická rovnováha organismu je narušena, netrvá dlouho a začnou se objevovat vážnější zdravotní potíže. Výskyt stresu a jeho zvládání patří k nevyhnutelným životním situacím; překonávání překážek představuje pozitivní proces a vede k pocitu úspěchu. Lidský organismus je vybaven adaptačními

mechanismy na situace krátkodobého, akutního stresu, kdy adaptace umožňuje přežití v ohrožujících situacích.

Naproti tomu působení dlouhodobého, takzvaného chronického stresu může mít negativní následky. Chronický stres a dlouhodobá dysbalance mezi zátěží a fází klidu, tedy mezi aktivitou a odpočinkem, může vyústit ve stav, který označujeme jako burnout neboli syndrom vyhoření. Syndrom vyhoření je v naší společnosti, jejíž životní i pracovní tempo se zrychluje, stále častějším, známějším

a skloňovanějším pojmem. Syndrom vyhoření je multifaktorový patologický stav, který se projevuje v rovině psychosociální a současně také v rovině psychosomatické, proto je jeho etiologie (příčina) komplikovaná. Tento stav je vyvolán vzájemnou dlouhodobou kombinací fyzických (hluk, přemíra podnětů, hlad, onemocnění), psychických (časová tíseň, velmi mnoho změn za krátký časový úsek, vysoké či nedostatečné vytížení) a sociálních stresorů (konflikty v zaměstnání, ztráta blízké osoby). Je to proces, který probíhá ve fázích, a postižený

FÁZE SYNDROMU VYHOŘENÍ V PROFESNÍ SFÉŘE

IDEALISTICKÉ NADŠENÍ

STAGNACE

FRUSTRACE

APATIE

VYHOŘENÍ

S fází frustrace se objevují první výraznější fyzické a psychické potíže, jedinec pochybuje o efektivitě a smysluplnosti své práce. Postupně se prodlužuje doba nutná k regeneraci organismu, dovolená nebo prodloužený víkend již k odpočinku nestačí. Apatický jedinec je trvale frustrován, vnímá své povolání pouze jako zdroj obživy a vykonává pouze nejnutnější pracovní povinnosti. Vyhořením označujeme stav chronického stresu doprovázený fyzickým a emocionálním vyčerpáním, cynismem a odloučením.

Mezi obecné fyziologické projevy, jak už bylo výše zmiňováno, patří celková únava organismu, ochablost související s apatií a rychlá unavitelnost i po relativním zotavení, celková tenze organismu. Negativní dopady syndromu vyhoření můžeme nalézt napříč orgánovými soustavami. Bylo ukázáno, že existuje souvislost mezi syndromem vyhoření a krevním tlakem, srdečním pulzem, koronární mikrocirkulací, imunitou a endokrinním systémem, nervovým systémem, aktivitou konkrétních nervů, např. sympatiku nebo parasympatiku, alergiemi, chronickými bolestmi hlavy, váhou, poruchami spánku, únavou a ospalostí. Byly zaznamenány také zažívací problémy, které následně mohou vést ke změnám stravovacích návyků až k poruchám příjmu potravy (k přejídání se či nedostatečnému příjmu potravy).

V medicíně není považován za samostatnou diagnostickou jednotku, ačkoli se jedná o specifický soubor symptomů. Mezinárodní klasifikace nemocí (MKN-10) ho v této souvislosti zařazuje v rámci skupiny diagnóz, jako jsou např. problémy spojené s obtížemi při vedení života, jiné neurotické poruchy, depersonalizační či derealizační syndrom nebo reakce na těžký stres a poruchy přizpůsobení. Na základě klinických dat vyplývá, že syndromem vyhoření trpí velké množství lidí. Každý z nás může být vystaven chronickému stresu a dlouhodobé, nadměrné zátěži a nenachází cestu z momentální situace. Nezáleží na tom, zda je jedinec přetěžován v zaměstnání, anebo se musí vyrovnat se složitými rodinnými událostmi. Syndrom vyhoření se nevyhýbá nikomu. Dobrou zprávou ale je, že každý proti němu může něco dělat třeba relaxačním léčebným pobytem v lázních.

všeobecně a systematicky všechny složky v péči o zdraví jednotlivce a populace. Soustavou fyzikálních a psychických podnětů dochází ke změně reaktivity a regulace organismu na kvalitativně vyšší úroveň.

Česká balneologie je charakterizována takzvanou komplexní lázeňskou léčbou, která v sobě zahrnuje nejen vlastní lázeňské, relaxační a regenerační procedury na základě předpisu lékařem, integrovanou léčbu metodami celého spektra oboru rehabilitační a fyzikální medicíny, ale také edukaci jedinců v režimových opatřeních, psychoterapii a dietoterapii. Lázeňský léčebný pobyt slouží k harmonizaci, úlevě organismu a k udržení duševního zdraví v kondici. Má prokazatelné výsledky zejména u stavů po těžkých onemocněních, operacích a u chronických onemocnění. Využívá přírodních léčivých zdrojů (minerální vody, zřidelné plyny, peloidy, klima příznivé k léčbě). Balneoterapie je výrazně šetrnější k lidskému organismu, než je léčba medikamentózní či jiný lékařský zákrok. Pobyt v lázních lze považovat za jeden z možných nástrojů, jak obnovit a posílit základní fyziologické funkce, upevnit regulační a kompenzační mechanismy, udržet fyziologickou koncentraci stresových mobilizačních hormonů a tak předejít syndromu vyhoření.

Řada jedinců má dispozice ke vzniku akutního onemocnění, protože jsou buď geneticky, nebo po předchozích onemocněních disponováni reagovat na zvýšenou psychickou nebo fyzickou zátěž chorobným stavem. Mnoha potíží, náročného a dlouhého léčení můžeme předejít včasným předcházením těchto problémů. Je evidentní, že duševní zdraví představuje z pohledu veřejného zdravotnictví jasnou prioritu, jejíž význam bude do budoucna násoben prodlužující se délkou dožívání populace a současně vznikem nových stresorů, které s sebou přináší společensko-technologický rozvoj.

Z čistě ekonomického pohledu mohou výdaje na preventivní programy zabráňující vzniku a rozvoji syndromu vyhoření ušetřit budoucí náklady na zdravotní a sociální péči o jedince s následnými duševními onemocněními. Zdravotní benefity jsou současným trendem, které ocení zaměstnanci i zaměstnavatelé, kterým pomáhají udržet fungující podnik. Společenský význam je samozřejmostí, protože zlepšení kvality života je snahou každého z nás. ■

PATRICIE HLOUŠKOVÁ a ALINA HUSEYNLI,
Institut lázeňství a balneologie, www.i-lab.cz

může fázemi procházet postupně, do určité míry je však možné některé z nich přeskóčit. O problematice stále častější incidence syndromu vyhoření se diskutuje hlavně v oblasti profesní, ale existuje také burnout v osobním životě, který je neméně důležitý a vážný (péče o nemocného člena rodiny, výchova problematického dítěte apod.).

Fáze syndromu vyhoření v profesní sféře

První fází je idealismus, kdy se práce stává nejdůležitějším aspektem života, jedinec nachází v práci uspokojení a naplnění, často zapomíná na své koníčky a volnočasové aktivity. Ve fázi stagnace člověk nadále tvrdě pracuje, ale už se vyskytují první náznaky vyčerpání. Při absenci motivace začíná zájem jedince o práci klesat.

Lázeňská léčebně-rehabilitační péče jako prevence

Preventivní lázeňské léčebné pobyty ve specializovaných lázeňských místech mohou vést ke zvýšení odolnosti vůči působení nepříznivých zátěžových vlivů. Léčebné lázeňství je vedle nemocniční a ambulantní péče uceleným léčebným systémem zakotveným v tradici a doplňujícím cíleně,