



# PREVENCE SYNDROMU VYHOŘENÍ

MUDr. Jitka Rathauská, MBA  
EU Academy

1. 6. 2023, Olomouc

# Syndrom vyhoření (burn-out) je:

- **syndrom tělesného, duševního a emočního vyčerpání**
- ztráta profesionálního zájmu o věci, které nás dříve naplňovaly
- postihuje především lidi v **pomáhajících** profesích, osoby **přecitlivělé**, příliš **zodpovědné** a **perfekcionisty**
- příčinou je **nezvládnutý dlouhodobý stres**, především emoční, a rozčarování až frustrace  
(5 fází: nadšení, stagnace, frustrace, apatie, intervence)
- duchovní příčina: **volání po změně v mentálním vzorci**

## 3 nejčastější „mentální“ příčiny jsou:

1. Neschopnost říkat „NE“
2. Přílišné přebírání zodpovědnosti za jiné
3. Vyhýbání se či neschopnost řešit konstruktivně konflikty

# Ad 1. Neschopnost říkat „NE“...

...vzniká již ze samotné podstaty lékařského povolání („pomáhající“ profese)

Lze změnit:

1. Uvědomit si, že s něčím nesouhlasím
2. Naučit se komunikovat svůj názor
3. Najít vhodnou formu odmítavé komunikace

= pomalý proces od **sebeznásilňování** (uspokojování potřeb okolí) ke **zdravé sebelásce** (uspokojování svých potřeb) k rovnováze

# Ad 2. Přílišné přebírání zodpovědnosti za jiné...

... z důvodu nevyjasněných zodpovědností:

**Lékař je zodpovědný za:**

- **léčebný postup** (lege artis)
- vůči instituci, pro kterou pracuje

**A spoluzodpovědný za:**

- výsledek léčby
- vztah s pacientem

**Pacient je zodpovědný za:**

- **výsledek léčby**

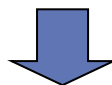
**A spoluzodpovědný za:**

- léčebný postup
- vztah s lékařem

# Přijetí zodpovědnosti pacienta za výsledek léčby je již „léčebné“

## Proč?

- přijetí zodpovědnosti za svůj život je vždy zdravým postojem, který sám o sobě „léčí“
- každý člověk, tedy i pacient, je expertem na svoje problémy (v hloubi duše zná důvody jejich vzniku)
- tedy i pro léčbu lze využít pacientových „zdrojů“
- podaří-li se pacienta „**zkompetentnit**“, zvyšujeme i **adherenci** k léčbě a též snižujeme riziko opakování stejných potíží



šetříme: čas, svou energii, finanční náklady na léčbu

# Zkompetentňování pacienta je účinnější, přijmeme-li tezi:

## TEZE:

**pacient je sám na sebe expertem,  
a lze využít jeho vnitřní zdroje**

**(síla, motivace, vůle, energie)**



# Pro zkompetentňování pacienta je dobré chápat principy „pomáhání“:

**KONTROLA** = vše pacientem **nevyžádané**, vede k závislosti na lékaři

**péče** – **dozírání** – **přesvědčování** – **vyjednávání**  
**100% k**      **75% k**      **50% k**      **25 % k**

VS.

**POMOC** = vše pacientem **vyžádané**, vede **0 % k** k **převzetí zodpovědnosti** pacientem

Důležité je rozlišovat, **KDY** je **CO** vhodné použít.



# Jak tedy „zkompetentnit“ pacienta?

## Používáním **otevřených otázek** typu:

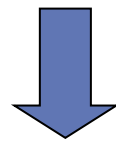
- **co** potřebujete vysvětlit, abyste rozuměl principu Vaší léčby?
- **co** Vás motivuje k léčbě?
- **jak** byste si představoval svůj léčebný režim Vy?
- **co** navrhujete Vy sám, aby se Váš stav zlepšil?
- **co** pro Vaši léčbu jste schopný/ochotný udělat Vy?
- **jaké** změny ve svém životě dokážete udělat Vy sám, abyste zvýšil šanci na své vyléčení?
- **co** si myslíte Vy o důvodu vzniku Vašich potíží?
- **jak** bych Vám ještě mohl/a pomoci, aby se Váš stav zlepšil?  
atd....

# Zkompetentňovat lze i sebe sama...

...vhodnou **sebereflexí**:

- přičetnost (jsem si vědom svých činů)
- sebereflexe 1.řádu (reflektuji své chování)
- sebereflexe 2. řádu (reflektuji své myšlení)

„PROČ MI TO DĚLAJÍ / **TĚLO DĚLÁ**“



„PROČ **SE** MI TO DĚJE / **JÁ TĚLU DĚLÁM**“

## Ad 3. Vyhýbání se konfliktům vede...

**...k narůstání emočního stresu!**

(emoce se vždy stejně projeví, ale **nekontrolovaně** či **neadekvátně!**)

**Lze změnit:**

- uvědomit si, že každý konflikt je „**výzva**“ (znamená **posun obou stran**), tj. konflikt je vývojový nástroj

- konflikt nutno řešit **včas**, tedy co nejdříve po:

- 3 kroky pro sebe a 3 kroky pro „partnera“:

**popsat situaci-pojmenovat své pocity-pojmenovat své potřeby, resp. žádost pro příště**

- pokud se nedohodnu, nutno „vyjednávat“ a důsledně „dodržovat“ definované hranice



**Děkuji vám za pozornost.**

[www.euacademy.cz](http://www.euacademy.cz)

1. 6. 2023, Olomouc