



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



Starostlivosť o seba v sociálnej práci ako prevencia syndrómu vyhorenia a iných nežiaducich dôsledkov psychickej záťaže

Doc. PhDr. Mgr. Patricia Dobříková, PhD.et
PhD.

Sociálna práca

- Pomáhajúca profesia s vysokou mierou psychickej záťaže kladenej na človeka
- Často nedostatočne doceňovaná profesia
- Profesia s vysokým rizikom rozvinutia burn out



Stresory a ich dlhodobé pôsobenie = narušená psychická i fyzická rovnováha pracovníka

PRACOVNÉ STRESORY

- Konfliktné vzťahy s kolegami
- Konflikt so šéfom
- Nedostatočne vymedzená náplň práce
- Neschopnosť delegovať prácu na iných
- Neschopnosť povedať nie
- Kariérizmus
- Workoholizmus
- Nedostatočné finančné ohodnotenie
- Práca v náročných podmienkach
- Práca s ľuďmi v problémových situáciách

OSOBNÉ STRESORY

- Nezhody v partnerskom vzťahu
- Problémy v rodine
- Výchovné problémy
- Nevyhovujúce bývanie
- Stereotypný životný štýl
- Nedostatok koníčkov
- Vlastná choroba
- Choroba blízkeho
- Podceňovanie zo strany okolia



Hrozba vyššieho výskytu syndrómu vyhorenia

- Vysoká pracovná náročnosť
- Nesprávna motivácia pre výber povolania
- Prílišné sústredenie sa na detaily
- Zmarená snaha presadiť zmeny k lepšiemu
- Veľký idealizmus
- Intenzívny kontakt s ľuďmi
- Neadekvátne ohodnotenie
- Nevyvážený život (práca – relax – zábava)
- Chýbajúca supervízia

Proces syndrómu vyhorenia

- Idealistické nadšenie a preťažovanie.
- Emocionálne a fyzické vyčerpanie.
- Dehumanizácia druhých ľudí ako obrany pred vyhorením.
- Terminálne štádium: postavenie sa proti všetkým a proti všetkému a objavenie sa syndrómu burnout v celej jeho pestrosti (vyhorenie všetkých zdrojov energie).

Znaky syndrómu vyhorenia



Objektívne znaky vyhorenia:

- robia len to čo musia,
- netrpezlivosť
- zlé vzťahy,
- menšia výkonnosť,
- negativistické správanie.

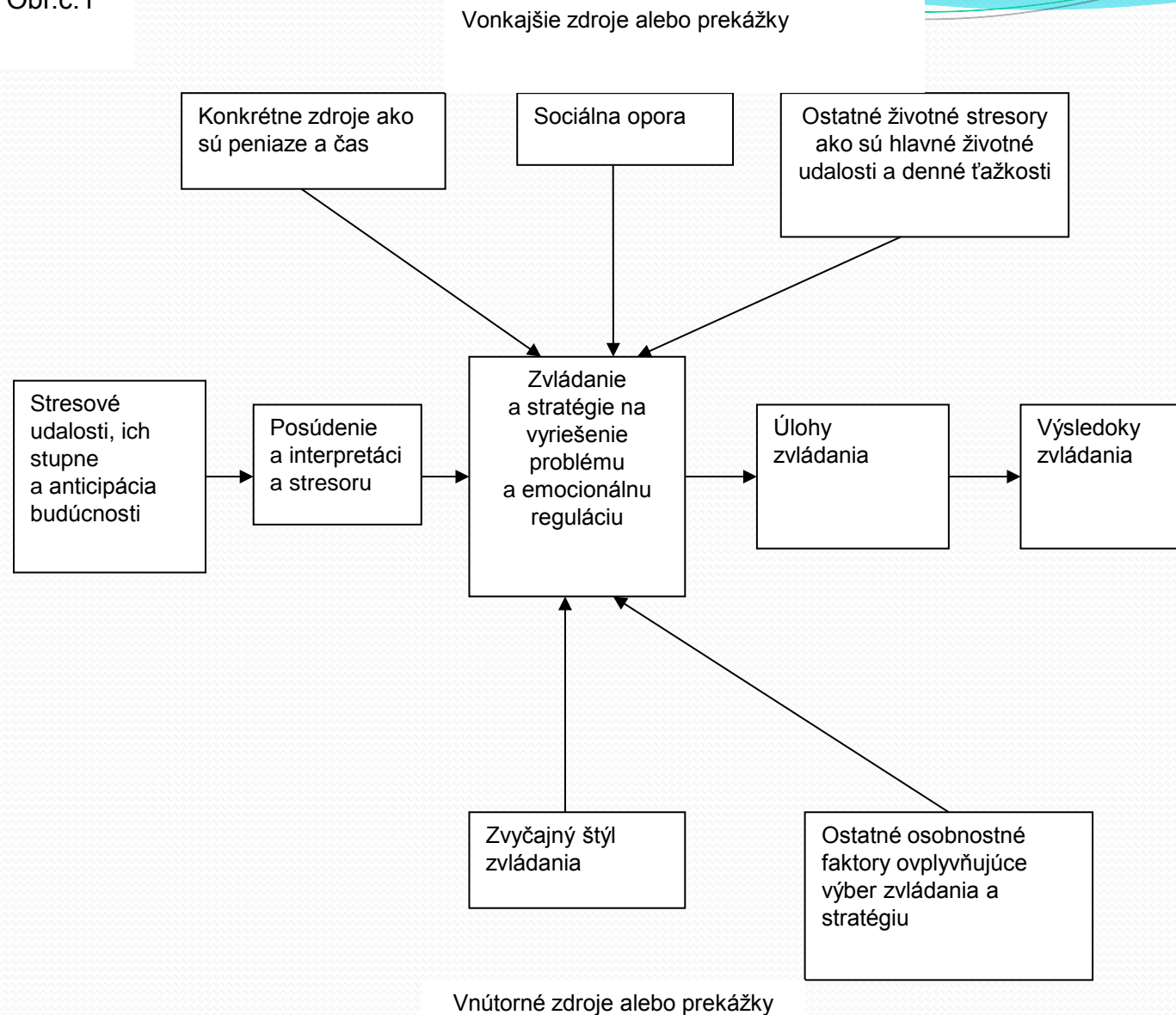
Subjektívne znaky vyhorenia:

- únava,
- negativizmus,
- strata zmyslu života,
- znížená frustračná tolerancia,
- strata sebaúcty,
- zvýšená iritabilita

Zdroje na udržanie duševnej rovnováhy

- Intrapersonálne (fyzické zdroje, psychologické zdroje, schopnosti, sociálne zručnosti...)
- Environmentálne zdroje (finančné zdroje, sociálna opora...)

Obr.č.1



Faktory udržujúce duševné zdravie

- Adaptívne stratégie zvládania
- Optimizmus
- Sociálna opora
- Poznanie svojej životnej misie
- Zmysluplnosť života
- Život v prítomnosti
- Regeneráciu v tichu, relaxáciu
- Zvnútornená religiozita
- Interný locus of control
- Osobnosť typu B
- Využívanie externých zdrojov
- Efektívne plánovanie času
- Supervízia



Stratégie zvládania stresu

- Stratégia zameraná na riešenie problému
 - Stratégie zamerané na vyrovnanie sa s emocionálnym stavom
 - Hľadanie sociálnej opory
 - Hľadanie pozitívnych strán diania
- rozptyľujúce
kognitívne
behaviorálne
- Konfrontačný spôsob zvládania stresu
 - Vyhýbavá stratégia (opíjanie sa, hazardovanie)
 - Ruminačná stratégia (neustále vnútorné trápenie sa a popisovanie problému bez snahy niečo zmeniť)

Optimizmus

Optimisti



- vidia svoje vytúžené ciele ako dosiahnuteľné
- ak sú aj úlohy náročné, dokážu zabojsovať
- účinnejšie zvládajú stresové životné udalosti

Sociálna opora



- ľudia, ktorí majú veľa sociálnych väzieb (partner, príbuzní, členovia rôznych skupín), žijú dlhšie a menej podliehajú chorobám, než ľudia, ktorí ich majú málo
- pomoc druhých ľudí znižuje pocity bezmocnosti a posilňuje dôveru v schopnosti zvládnuť situáciu
- môže byť informačná, emocionálna, inštrumentálna a hodnotiaci

Poznanie svojej životnej misie

- Je jeden z ôsmich znakov sebaaktualizujúcich sa ľudí podľa Maslowa, ktorý hovorí: „Zistite, kto ste, akí ste, čo sa vám páči a nepáči, čo je dobré a je pre vás zlé, kam smerujete, aká je vaša misia.“
- Musíme sa teda naučiť objavovať jedinečnosť v sebe samých a sledovať svoju vlastnú cestu.
- Keď sa príliš pridržame iných, budeme nespokojní alebo budeme sklamaní, pretože tak nedosiahneme žiadaný účinok. Prípadne sa vyčerpáme, keď spotrebujeme svoju energiu na projekt alebo cieľ, ktorý nie je určený pre nás. A potom nám nezostane energia pre vlastný život a našu vlastnú životnú cestu.
- Často je vyčerpanie znakom toho, že nenasledujeme svoju životnú stopu, ale že sme sa natisli do nejakej inej formy, ktorá nebola určená pre nás (Grün, 2007).

Vnímanie zmyslu v náročnej situácii

- Vždy keď sme konfrontovaní so situáciou, ktorú nemôžeme zmeniť, ešte stále existuje možnosť zmeniť náš postoj k situácii – pretvoriť utrpenie na zisk – postojové hodnoty
- Rozdiel medzi vnímaním zmyslu a vnímaním celku je v tom, že v poslednom prípade vnímame „figúru“ na jej pozadí, zatiaľ čo v procese vnímania zmyslu, na pozadí skutočnosti, presvitá, takpovediac nám bije do očí možnosť, a to možnosť utvárať danú situáciu takým alebo onakým spôsobom. (Frankl, 2005).
- **Nepýtať sa PREČO? ale AKO?**



Vôľa k zmyslu

- Vôľa k zmyslu nie je naplnená, teda je frustrovaná najmä vtedy keď:
 - Človek niečo nedokáže pochopiť
 - Človek sa cíti bezmocný a vydaný niekomu a niečomu na milosť a nemilosť.

Vôľa k zmyslu stojí na dvoch stípoch „rozumieť/chápať“ a „tvoriť/zasahovať“ a s oboma sa môže zrútiť.

To otvára cestu tragédiám. Ukázalo sa, že predovšetkým neschopnosť chápať spôsobuje tragédie v medziľudských vzťahoch, a to prostredníctvom *neoprávneného vzájomného obviňovania*, a *cítenie sa bezmocným* - mylné jednostranné zdôrazňovanie utrpenia.

Prehnané pocity viny a utrpenia však podlamujú vôľu k zmyslu a životu.

**Zmysel nás zbavuje všetkej bezmocnosti.
A je napínavý!**

**Raz vyžaduje od nás viac angažovania sa,
raz viac zdržanlivosti.**

Raz konanie, raz zdržanie sa konania.



Význam orientácie na ZMYSEL okamihu

- *Okamih má vlastný zmysel*
- Iba my ľudia hľadáme, vidíme a potrebujeme zmysluplné súvislosti, do ktorých môžeme vedome zasahovať, prípadne bez ktorých by sme všetko považovali za pusté, prázdne a absurdné.

Význam orientácie na ZMYSEL okamihu

- Nikto nemôže ľubovoľne určiť, čo je pre neho v prítomnej chvíli práve najzmysluplnejšia šanca.
- Zmysel nemožno vymyslieť, ale vždy ho možno objaviť a uhádnuť.
- Je prítomný raz ako priama požiadavka na konanie, ako dovolenie oddýchnuť si, ako naliehavý hlas niečo usporiadať...



Preťaženie, plnenie množstva prac. povinností

- Zdanlivo je to veľmi zmysluplné, ale napĺňanie zmyslu v tomto prípade ustavične prebieha na úkor iného zmyslu a hodnôt, robí ich krehkými a rozdebuje ich.
- Búra namiesto toho, aby stávalo. Človek žije proti sebe samému – je chorý. Aká je alternatíva? Spočíva v delení času, určovaní priorít, vyčlenení toho, čo je nevhodné z hľadiska času, a zakalkulovaní oddychu.

**Keď sa musíme prizerať na iných, ktorí nekonajú dobro,
máme tendenciu ich kritizovať, naprávať...**

- Vezmime si k srdcu, že pocity bezmocnosti v duševnej oblasti sú indikátorom nevyhnutnosti **NAŠEJ ZMENY**.
- My sa musíme zmeniť, a nie aby sa svet musel zmeniť kvôli nám.
- My musíme prejsť dôveru, a nie aby nám iní alebo osud podávali dôkazy ich dôvery.

Život v prítomnosti

- Ak budem naozaj žiť, myslieť i pracovať v prítomnosti, bez časového tlaku, urobím tak veľa pre svoje zdravie, pretože nedovolím to, aby som sa dostal do prepracovanosti, stresu, a finálne ani do syndrómu vyhorenia.
- Mnohí si myslia, že na to, aby človek efektívne pracoval, potrebuje byť v časovej tiesni. No ak som slobodný pre danú chvíľu, práca bude zo mňa jednoducho plynúť, pretože nezávisím od žiadneho tlaku. A táto vnútorná sloboda mi v skutočnosti umožní pracovať efektívnejšie, než keby som stále pozeral na hodinky a snažil sa všetko vybaviť čo najskôr (Grün, 2007).

Život v prítomnosti

- Štúdie ukazujú, že takmer 80% z toho, čím sa sužujeme, sa nikdy nestane, a keď sa stane, obyčajne sa to neudeje takým spôsobom, ako sme si to predstavovali. Okrem toho aj nerealistické očakávania nastavujú ľudí na ešte väčší strach, úzkosti a sklamania (Padovani, 2008).

Život v prítomnosti

- Mnohí dnes nevedia intenzívne prežívať to, čo je teraz, a preto potrebujú podnety zvonka, musia čoraz ďalej cestovať, zažívať čoraz vzrušujúcejšie okamihy. Ešte aj počas dovolenky potrebujú animátorov, aby dokázali cítiť pulzujúci život. Pretože nie sú schopní skutočne žiť, musia toho zažiť čo najviac (Grün, 2007).

Regenerácia v tichu



Prečo mnohí ľudia v dnešnej dobe nedokážu stráviť chvíľu sami so sebou, v tichu?

- **Strach z ticha** - v tichu totiž môžem odhaliť svoje pravé ja, to kým som a akým som.
- **Plytvanie časom** - uponáhľané životné tempo, ktoré je presýtené prácou a myšlienkami na ňu.

Ak chceme v tichu naozaj zregenerovať, musíme zákonite splňať túto podmienku – zabrzdiť svoje životné tempo a na chvíľu zostať stáť.

Zvnútornená religiozita

- Zistilo sa, že ľudia, ktorí sú hlbšie nábožensky presvedčení, vykazujú vyššiu mieru spokojnosti so životom, vyššiu kvalitu života, vyššiu mieru osobného šťastia a podstatne menšie negatívne dôsledky traumatických udalostí (Ellison, In Křivohlavý, 2001 ; Dobříková, 2006)



Interný locus of control

- Mať interný locus of control znamená aktívne žiť svoj život, v rodine i v pracovnej činnosti s pocitom, že môžem sám ovplyvniť priebeh udalostí.



Osobnosť typu B

- Pokojný spôsob života
- Kooperatívne spôsoby činnosti s inými ľuďmi
- Rozvaha, zameranie sa na kvalitu života
- Zdravá pokora
- Zmysel pre autonómiu
- Zmysel pre humor
- Tvorivosť
- Rovnováha medzi požiadavkami a skutočnosťou, aspiráciou a výkonom a pod. (Křivohlavý, 2002).



Využívanie externých zdrojov

- Je potrebné, aby sme vedeli, na akú finančnú podporu, prípadne inú pomoc máme nárok a ako sa k nej dá dostať. Ide tu tiež o možnosť využívania rôznych služieb, či už zdravotných, sociálnych alebo iných, ktoré môžeme využiť.



Plánovanie ako prevencia záťažových situácií a stresu

Kde bývajú problémy pri dlhodobom plánovaní času:

- v ťažkosti ujasniť si, čo chcem od života z dlhodobého hľadiska,
- v ťažkosti určiť si, čo sú moje priority ,
- v nedostatočnej sebadisciplíne držať sa svojich priorít, keď je to dočasne nepohodlné,
- v komunikačných problémoch – ako povedať iným, čo chcem a čo nechcem, bez toho aby som s nimi bojoval, odmietal ich, či mal pocit viny



ASERTIVITA

- Zmysluplné je určiť si 3-6 väčších úloh na deň
- Plánovať by sa malo podľa vnútorného rytmu, ťažšie úlohy si dávať na dopoludňajšie alebo popoludňajšie maximum výkonnosti.
- Medzi jednotlivými úlohami je potrebný čas na odpočinok. Sústredenie zvyčajne nevydrží viac ako 45 minút (max 90 minút).



Supervízia

- Etymologicky: **super** – NAD
videre – VIDIEŤ
- Poskytovateľ sociálnej služby je povinný na účel zvýšenia odbornej úrovne a kvality poskytovanej služby vypracovať a uskutočňovať **program supervízie** (Zákon 448/2008 o soc. službách)



Zákon 448/2008 Z.z. o sociálnych službách

- Supervíziu vykonáva fyzická s VŠ vzdelaním získaným štúdiom v bakalárskom študijnom programe alebo magisterskom študijnom programe zameranom na sociálnu prácu, sociálne služby a poradenstvo, sociálnu pedagogiku, špeciálnu pedagogiku, liečebnú pedagogiku, psychológiu a absolvovala odbornú akreditovanú prípravu supervízora v oblasti sociálnej práce alebo poradenskej práce.

Podľa Rusha (2004) prvým z piatich krokov, ktoré vedú k zotaveniu sa z vyhorenia je:

1. oddeliť sa od jeho zdroja.

- Ako ďaleko sa musím vzdialiť?
- Na ako dlho sa musím vzdialiť?
- Kto ma nahradí počas mojej neprítomnosti?
- Dostanem sa ešte niekedy do takej situácie?
- Čo budem robiť keď sa vzdialim?
- Môžem si vôbec dovoliť sa vzdialiť?



2. *nájsť si čas na odpočinok a relaxáciu.*
3. *znovu budovať svoju sebadôveru.*
4. *pravidelne cvičiť*
5. *nájsť nový životný zmysel a víziu*



Stresory a salutory

Ako dosiahuť
rovnováhu



Obrázok zdroj: internet

**ĎAKUJEM
ZA
POZORNOST**

