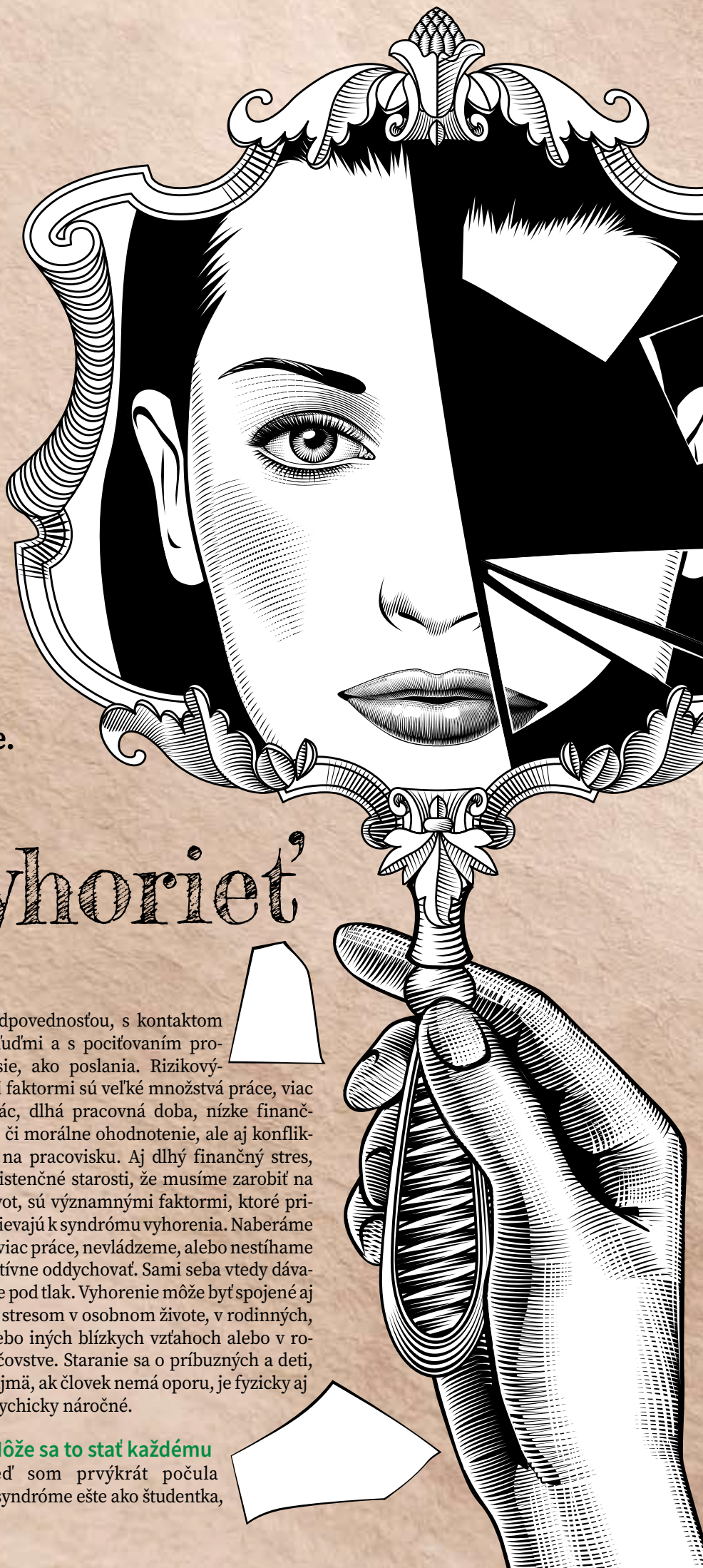




V súkromnom živote,
v blízkych kruhoch
i v terapeutickej praxi
sa stretávam s tým, že sa
ľudia cítia byť unavení,
až vyhorení. Zrútení.
Sú psychicky vyčerpaní,
frustrovaní, majú úzkosti,
prestávajú byť empatickí,
stávajú sa cynickými
a nepríjemnými pre okolie.

Ako nevyhoriieť

Na fyzickej úrovni popisujú únavu, poruchy spánku, bolesti hlavy a chrbta, stuhnutie, tráviace ťažkosti, problémy s kardiovaskulárnou sústavou a časté infekcie. Niektorí si prestávajú pamätať a nevedia sa sústrediť. Príznaky prebiehajúceho syndrómu vyhorenia sa môžu líšiť od človeka k človeku. Niektorí ľudia sú naň náchylnejší ako iní. Tak, ako je niekto viac alebo menej odolný voči stresu. Pozrieme sa spoločne, či sa táto téma dotýka aj niekoho z nás. Možno sa sami cítime podobne, alebo sme sa tak niekedy cítili. Alebo si týmto stavom prechádza niekto v našom okolí.

Keď je toho jednoducho priveľa

Vyhorenie neprichádza z ničoho nič. Najdôležitejším znakom je dlhodobý stres, ktorý často vychádza z pracovnej oblasti. Ale nielen z nej. Práca, kde je veľké riziko syndrómu vyhorenia býva spojená so

zodpovednosťou, s kontaktom s ľuďmi a s pociťovaním profesie, ako poslania. Rizikovými faktormi sú veľké množstvá práce, viac prác, dlhá pracovná doba, nízke finančné či morálne ohodnotenie, ale aj konflikty na pracovisku. Aj dlhý finančný stres, existenčné starosti, že musíme zarobiť na život, sú významnými faktormi, ktoré prispievajú k syndrómu vyhorenia. Naberáme si viac práce, nevládžeme, alebo nestíhame aktívne oddychovať. Sami seba vtedy dávame pod tlak. Vyhorenie môže byť spojené aj so stresom v osobnom živote, v rodinných, alebo iných blízkych vzťahoch alebo v rodičovstve. Staranie sa o príbuzných a deti, najmä, ak človek nemá oporu, je fyzicky aj psychicky náročné.

Môže sa to stať každému

Keď som prvýkrát počula o syndróme ešte ako študentka,

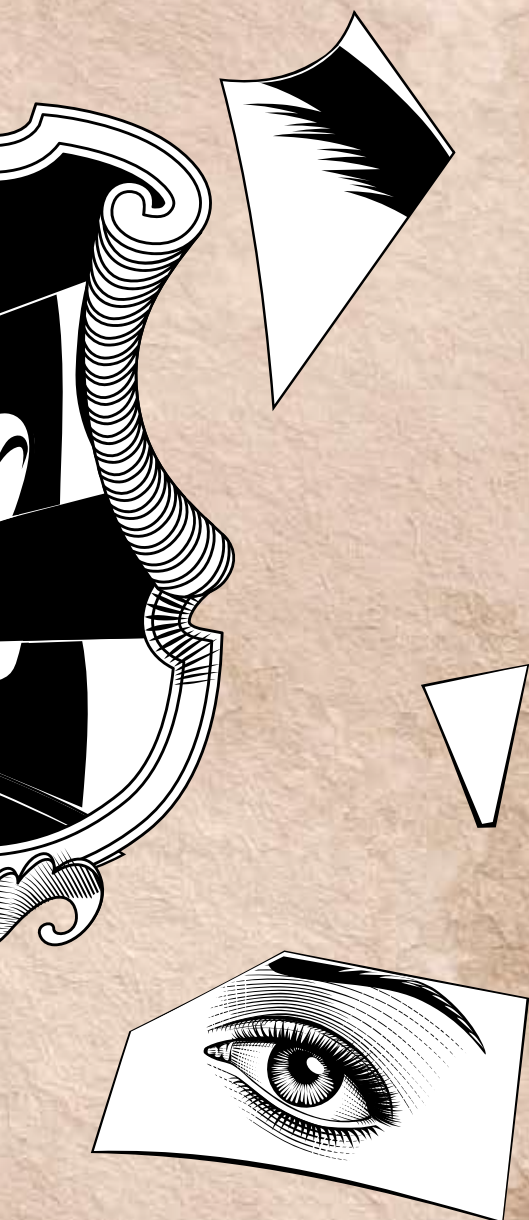
Príznaky syndrómu vyhorenia

Syndróm vyhorenia je popisovaný rôzne, má však rovnaké spoločné body:

- * častý výskyt pri práci s ľuďmi a pri závislosti na ich hodnotení
- * psychická, emočná vyčerpanosť a kognitívne (poznávacie, myšlienkové) vyčerpanie
- * smútok
- * poruchy spánku
- * dlhotrvajúci stres

Ujasníme si priority

Najdôležitejšie je stanoviť si priority. Krátkodobé i dlhodobé. A zoradiť ich podľa dôležitosti. Na ktorom mieste máme zdravie? Na ktorom mieste rodinu? Spýtajme sa samých seba: Čo sa môže stať ak budeme dlhodobo uprednostňovať prácu pred rodinou? Čo sa môže stať, keď dáme do úzadia relax, koníčky, alebo priateľov? Sme ochotní znášať prípadné dôsledky?



spáliť. V silnom ohni sa aj ten kov roztaví. Treba aj toho ohňa, aj vody, aj zeme, aj kovu a aj vzduchu okolo. Rovnováha je životne dôležitá. A je veľmi krehká.

Fázy vyhorevania

Vyhorenie a vyčerpanie psychických a fyzických síl a nadšenia nie je statickým javom, ale je procesom, ktorý má svoj začiatok, priebeh a výsledný stav. Jednotlivé fázy sa často opakujú aj v priebehu vyhorenia.

1 Znie to neuveriteľne, ale začína to takto. Máme plány a možno vysoké očakávania. Nadšenie, ideály a preťažovanie sa. Pracujeme najlepšie, ako vieme, snažíme sa niečo vybudovať, uchovať, zmeniť, dosiahnuť... Veríme, že to dokážeme. Ideme do toho.

2 Pokles motivácie, pocit, že nič nestíhame, a tak môžeme mať tendenciu robiť jedno cez druhé.

Výsledky sa nedostávajú podľa našich predstáv. Prichádza únava. Emocionálne a fyzické vyčerpanie.

3 Sme viac podráždení, dochádza ku konfliktom, môžeme mať pocit nedostatočnej efektivity svojej práce a uznania. Robíme si odstup od ľudí.

predstavila som si ako prototyp vyhoreného človeka v extrémne, ako napríklad šéfa firmy, ktorý je v práci od rána do večera, o všetkom rozhoduje sám, všetko kontroluje, má veľkú zodpovednosť, nestíha jesť, piť, chodiť von, športovať, nemá žiadnu zápravu, rodinu, kamarátov, ani spánok. Vyhoriť však skutočne môže aj radový zamestnanec, ktorého po rokoch prestala baviť práca, nevie sa pohnúť inam, alebo pracuje v kolektíve, kde panujú toxické vzťahy. Vyhoriť môže aj živnostník, ktorému sa zmenili priority a už ho nebaví jeho práca. Udržiava ju zo zotrvačnosti a pocitu zodpovednosti a udržania statusu. Vyhorené bývajú ženy v domácnosti, starajúce sa roky o deti alebo o nevládneho rodiča. Nenájdu si čas na seba. A aj ten, kto v podstate nemá starosti a robí to, čo ho baví. Vyhoriť môže aj z prílišného premýšľania nad niečím, z čoho sa nevieme vymotať. Niekedy stačí,

keď je toho na nás v niektorej oblasti života, jednoducho, priveľa. A potom plameň, ktorý bolo vidieť dodaleka z nadšenia a videnia zmyslu v tom, čo žijeme a budujeme, či už je to práca, rodina, priateľstvo alebo nejaký projekt, niečo pre nás výnimočné, sa zmení na deštruktívny a ničiaci oheň.

Znovu nájsť balans

Vyhorenie má základ v nerovnováhe medzi túžbami a realitou, ideálmi a skutočnosťou. V každej pre nás podstatnej oblasti života. Ale nemusí to tak byť a opäť je to o rovnováhe. Pozrime sa na živý. Oheň uhasíme vodou, aj zemou. Keď do ohňa, ktorý potrebuje k horeniu kyslík vo vzduchu zadu-je vietor, vie sa poriadne rozšíriť. A všetko

„Je umením žiarit a nezhoriť.“
Valeriu Butulescu

4 Nastupuje emocionálne a fyzické vyčerpanie. Zo stavu nadšenia a záujmu sa dostávame do stavu apatie. To, čo muselo byť urobené, už byť nemusí. Je nám to jedno. Dráždi nás prítomnosť aj blízkych ľudí. Robíme len to najnutnejšie. Prežívame. V konečnom štádiu je to postavenie sa proti všetkému a všetkým a „zosypa- nie sa“.

Prehnané reakcie

Pri vyháranií dochádza k zhoršeniu, resp. zničeniu vzťahov s rodinou, kolegami i priateľmi. Ľudia trpiaci syndrómom vyhorenia podstatne ťažšie znášajú svoje emócie, sú nervózni a v stresových situáciách reagujú nevyrovnane. Nebýva zvyčajne pochopené, prečo ten človek kvôli takej „hlúposti“ reaguje tak emocionálne a precitlivo. Nikto do nás nevidí, že sa cítime sklamaní, frustrovaní, nevidení, nahradení niekým, kto je akurát v pohode. Môžeme sa zdôveriť a požiadať o pomoc. Každý problém má riešenie. Je dôležité si uvedomiť, že dlhodobý stres vedie k celkovému vyčerpaniu a oslabeniu imunity. Pýtajme sa seba. Kde cítim dlhodobý stres? Chcem to zmeniť? Ak áno, nájdime riešenie. Máme čas na oddych a na samého seba? Relaxujeme, máme nejaké pravidelné hobby, máme dobrého priateľa? Ak sme stále v práci, aj keď nás baví, máme tendencie zabúdať na kompenzačné aktivity. Že je nám práca aj koníčkom? Ale to nie je rovnováha.

Ako z toho teda von?

Odpoveďou je nastaviť režim. Pozrime sa na tieto základné oblasti:

*** Spánok.** Dodržiavanie pravidelného spánkového režimu, teda o koľkej chodievame spať a o koľkej vstávame. Čo robíme hodinku-dve pred spaním? Pred spaním by sme nemali pozerieť do monitora telefónu, ani pozerieť niečo rušivé v televízii. Vhodnejšie je čítať alebo počúvať hudbu, byť s blízkymi. Vytvoríme si prostredie, ktoré podporuje kvalitný spánok. Zobudíme sa skôr a zacvičíme si. A dajme si chutné a výživné raňajky. A potom pokojne aj kávu.

*** Strava a pitný režim.** Máme vyváženú stravu? Jeme pravidelne a vhodne pre nás? Nezabúdame sa v práci naobedovať? A čo pitný režim? Pijeme počas dňa priebežne dostatok čistej vody?

*** Práca.** Doma i v zamestnaní. Ideálne večer si naplánujme, čo budeme robiť nasledujúci deň. Nastavme si priority a realistické ciele. Neberme si viac aktivít naraz. Naučme sa povedať „nie“ a delegovať prácu, dohodnúť sa na rozdelení. To, čo nás nebaví, a musíme to v rámci práce urobiť, neodkladajme. Vyhradíme si na to čas, pustíme sa do práce, nenechajme sa rozptyľovať. Nezabúdajme na pravidelné prestávky počas práce. Viackrát, stačí 10 minút. Vypnúť, pozerieť z okna, zacvičiť si, prejsť sa. Pomôže nám to zmierniť stres a načerpať energiu. Vymedzme si hranice medzi pracovným a súkromným životom.

„**Vyhorenie môže byť spojené aj so stresom v osobnom živote, v rodinných, alebo iných blízkych vzťahoch alebo v rodičovstve.**“



* **Fyzická aktivita.** Máme zaradené v pravidelnom programe cvičenie? Pomáha odhubovať stresové hormóny, po cvičení sa cítime lepšie, sme celkovo zdravší. Pohyb je život. Nájdime si chvíľu a prejdime sa, alebo rozcvičme pri dlhšom státi, alebo sedení. Odporúčaných je minimálne 30 minút denne.

* **Oddych.** Doprajme si chvíľku nerobiť nič. Je to dôležité, najmä, keď sme počas dňa vystavení mnohým podnetom. Relaxujme, meditujme. Pozorujme a počúvajte prírodu. Pomáha to zlepšiť koncentráciu, znížiť stres a napojiť sa na seba. Počuť sa, vidieť sa, cítiť sa. Vynikajúce sú aj dýchacie cvičenia.

* **Spoločenský kontakt.** Nájdime si čas na spoločné aktivity s najbližšími z rodinného kruhu. Aj s priateľmi, ak sa s nimi cítime príjemne a vzájomne obohacujúco. Vzťahy v najbližších skupinách vedú urobiť zázraky a naopak, vedú pôsobiť aj deštruktívne. Treba si dávať pozor, aby sme nestratili samých seba a nestali sa obeťou, záchrancom, alebo prenasledovateľom.

Mať seba ako prioritu

Nič neprichádza náhodou.

Ani vyhorenie. Takýto stav nám ukazuje, aby sme sa zamerali na seba. Ako rodič v lietadle nasadí masku najskôr sebe a až potom dieťaťu, aj my sa máme postarať najskôr o seba. Žiť svoj život, nie komparz v hre niekoho iného, vymedziť si svoje hranice, starať sa o svoje pocity, mať svoje záľuby a zábery a zvelaďovať svoje energetické rezervy. Prejdime si každú oblasť svojho života – vzťahy, peniaze, prácu, koníčky – a predstavme si, v akej forme a množstve sú pre nás príjemné. A podľa toho pocitu konajme a budujme si svoj život. Ujasníme si, aké máme priority. Budem písať do rána článok, upratať po návšteve, riešiť na počkanie problémy iného človeka, alebo sa poriadne vyspím? Nájdem si čas na výlet, cvičenie, alebo pohyb vonku? Alebo budem sledovať zhypnotizovanú sociálnu sieť v neskutočnom svete? Nájdem si čas na budovanie skutočných vzťahov? Každý nech koná podľa svojich priorít. Mojou prioritou je žiť šťastný, naplnňujúci a zmysluplný život. Zdravie, čo súvisí s kvalitným spánkom, pohybom, vhodnou stravou, pitným režimom a balansovaním v rovnováhe v pracovnom a súkromnom živote. Kvalitné, úprimné, spoľahlivé a láskavé vzťahy s mojimi blízkymi ľuďmi. Aké máte priority vy?

Čo podporí regeneráciu?

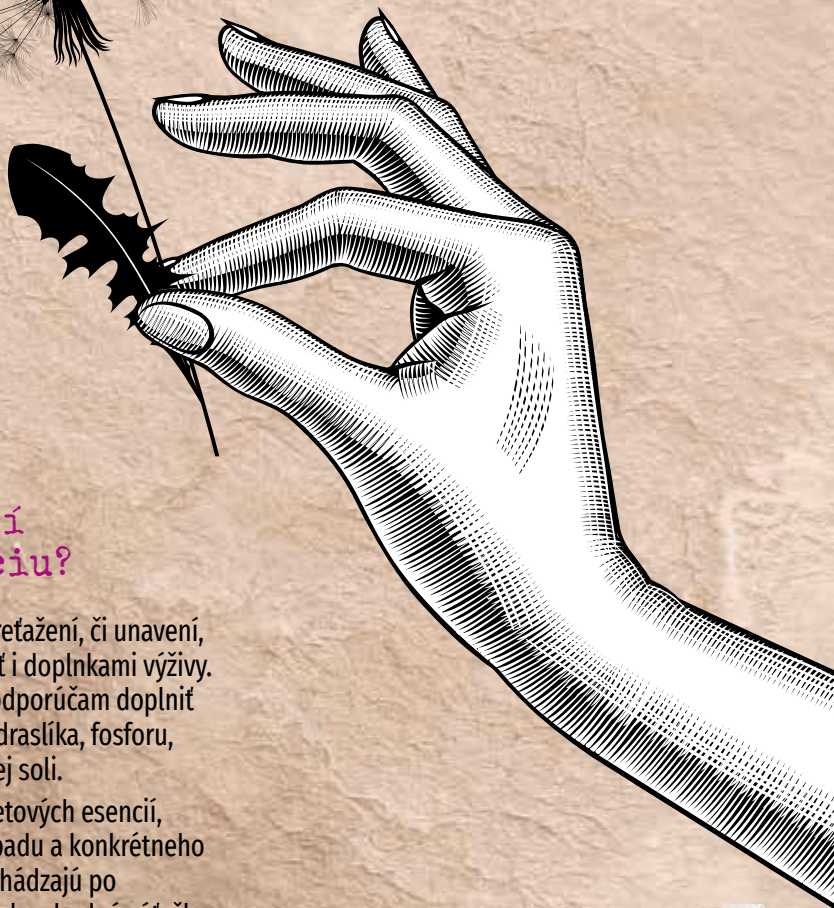
* Keď sa cítime preťažení, či unavení, môžeme si pomôcť i doplnkami výživy. Z bunkových solí odporúčam doplniť kombináciu solí z draslíka, fosforu, železa a kuchynskej soli.

* Z Bachových kvetových esencií, v závislosti od prípadu a konkrétneho pocitu človeka vychádzajú po diagnostike často ako vhodné výťažky z olivy, hrabu, brestu, alebo dubu.

* Na unaveného človeka vedú efektívne zapôsobiť aj zvuky ladičiek. Hĺbková bunková muzikoterapia. Rada vyberiem kombináciu frekvencií ladičiek priamo pre váš stav, aby ste sa cítili ako znovuzrodení.

Ukradnime si hodinku pre seba

Aj keď máme nabitý program, nájdime si čas na pohyb, prechádzku, cvičenie. Takáto vsuvka pomôže zvládať náročné chvíle. Vďaka cvičeniu si reálne nachádzame čas na samého seba, vyčistíme hlavu, utriedime myšlienky. Počas skúškového obdobia na vysokej škole som si chodievala v celodennom procese učenia zacvičiť. Na hodinku. Spomínam na to ako na rozhodnutie, ktoré mi pomohlo zvládnuť skúšky.



Ing. Dana Hübschová

Som jedna z vás, manželka, matka, dcéra, kamarátka, žiačka i učiteľka a veľmi vnímavá bytosť. S vášňou a odvahou sa venujem Kníhkupectvu Kniha Vita v Novej



Dubnici, ktoré vnímam ako svoje dieťa a bezpečný priestor, kde sa dostaneme k informáciám, ktoré potrebujeme na našej ceste. Popri tom som zalúbená do svojho poslania – venujem sa Bachovej kvetovej terapii a hlbkovej zvukovej muzikoterapii – ladením ladičkami v Centre Gara. Pri terapiách riešime i emocionálne zranenia a tu prichádza na rad homeopatia, ktorej čaro objavujem. Pomáham bytostiam, ktoré sa vychýlili z rovnováhy (emocionálnej i fyzickej) a chcú vziať zodpovednosť za seba do vlastných rúk. Život je zmena a ja sa s vďakou každý deň, v každej chvíli učím nové veci a prichádzajú mi nové pochopenia. A tie rada sprostredkujem aj vám. www.knihavita.sk; www.centrumgara.sk