

Syndrom vyhoření u zdravotních sester – Burn-out syndrom

- Pojmenoval jej v roce 1974 americký psychoanalytik H.J. Freudenberger.



Fáze syndromu vyhoření

- Nadšení (ideály, jasný cíl, motivace, smysluplnost práce)
- Stagnace (počáteční nadšení ochabuje, slevování ze svých ideálů)
- Frustrace (pochybuje o efektivitě a smysluplnosti své práce)
- Apatie (povolání pouze jako zdroj obživy, vykonávání pouze nejnnutnějších prací)
- Vyhoření (vyčerpání, negativismus, lhostejnost a naprosté vyhýbání se pracovním požadavkům)

Příznaky syndromu vyhoření z komunikace

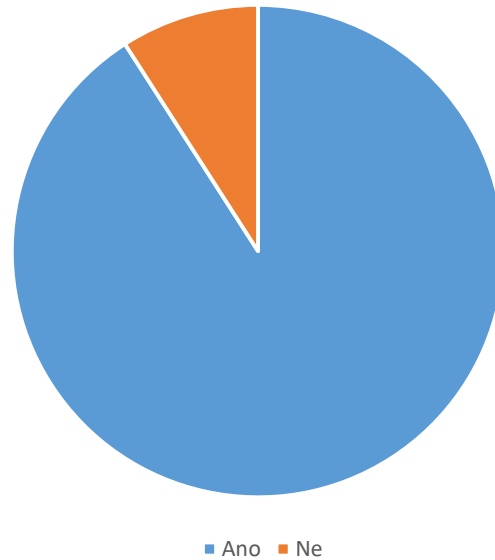
- Cynické vystupování
- Neprofesionální chování ke klientům
- Nezájem o klienty
- Depersonalizace
- Absence empatie
- Zhoršení zdravotní péče

Hypotézy ohledně dotazníku

- 90% dotazovaných pracovalo na jiné pozici před nástupem na COS
- 75% dotazovaných hodnotí bývalé pracoviště jako obtížné, či velmi obtížné v rámci komunikace s klienty
- 75% dotazovaných hodnotí nynější pracoviště jako snadné, či velmi snadné v rámci komunikace s klienty
- Čím déle dotazovaní pracují ve zdravotnictví, tím hodnotí komunikaci s klienty jako obtížnější
- Obtížnost komunikace na dřívějším pracovišti mělo vliv rozhodnutí jít pracovat na op. Sály u 75% dotazovaných

1. Hypotéza – práce mimo op. sály

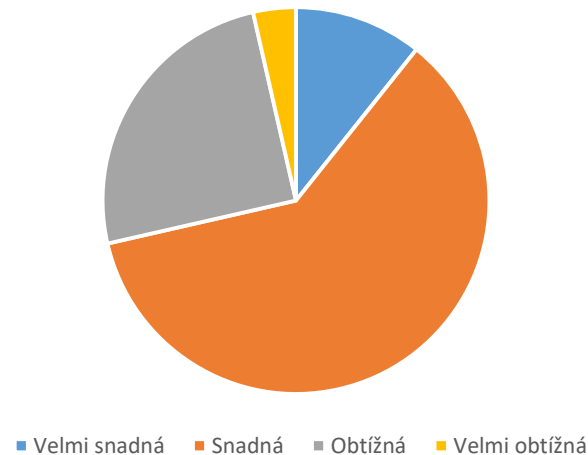
- 90% dotazovaných pracovalo na jiné pozici před nástupem na COS



- Hypotéza se potvrdila

2. Hypotéza – obtížnost komunikace mimo op.sáy

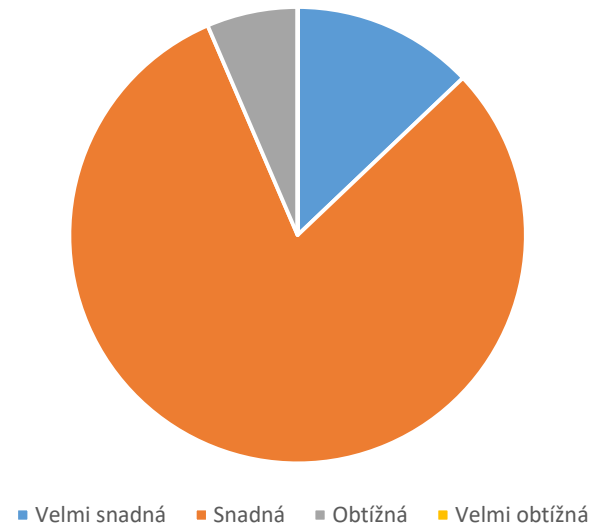
- 22% dotazovaných hodnotí komunikaci na předchozím pracovišti jako obtížnou



- Hypotéza se nepotvrdila

3. Hypotéza – obtížnost komunikace na op. sálech

- 94% dotazovaných hodnotí nynější pracoviště jako snadné, či velmi snadné v rámci komunikace s klienty



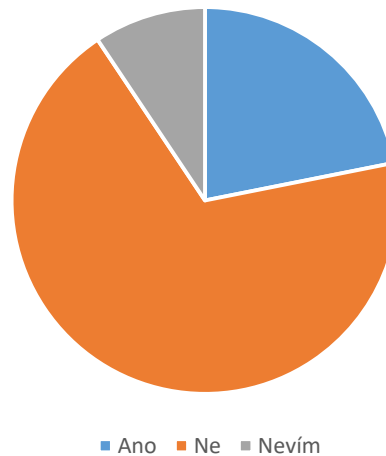
- Hypotéza se částečně potvrdila

4. Hypotéza – Vliv délky praxe na únavu z komunikace

- Dotazování hodnotí komunikaci na po. sálech jako obtížnou pouze ve 2 případech.
- Hypotézu nelze prokázat

5. Hypotéza – vliv obtížnosti komunikace na rozhodnutí jít pracovat na op. sály

- Obtížnost komunikace na dřívějším pracovišti mělo vliv rozhodnutí jít pracovat na op. sály u 22% dotazovaných



- Hypotéza se nepotvrdila

Prevence syndromu vyhoření

- Najít si koníček, který Vás bude bavit a naplňovat
- Zlepšovat komunikační schopnosti na pracovišti
- Emoční ventilace – supervize, pomoc psychologa
- Udržování přátelských vztahů na pracovišti
- Dostatek spánku a pohybu
- Vytvoření vhodných prac.podmínek ze strany nadřízeného
- Odpočinek

Zdroje

- <https://prehlednejsizdravotnictvi.cz/syndrom-vyhoreni-u-zdravotniku/>
- <https://www.vzp.cz/o-nas/aktuality/syndrom-vyhoreni-prichazi-nenapadne-ale-nici-dusledne>
- <https://www.newton.today/blog/syndrom-vyhoreni-vsिमnete-si-priznaku-driv-nez-bude-pozde>
- https://wiki.rvp.cz/Knihovna/1.Pedagogick%C3%BD_lexikon/S/Syndrom_vyho%C5%99en%C3%AD-_bun_out

Děkujeme za pozornost