

# Duševní zdraví pomáhajících profesí

Liberecké dny urgentní medicíny 2024



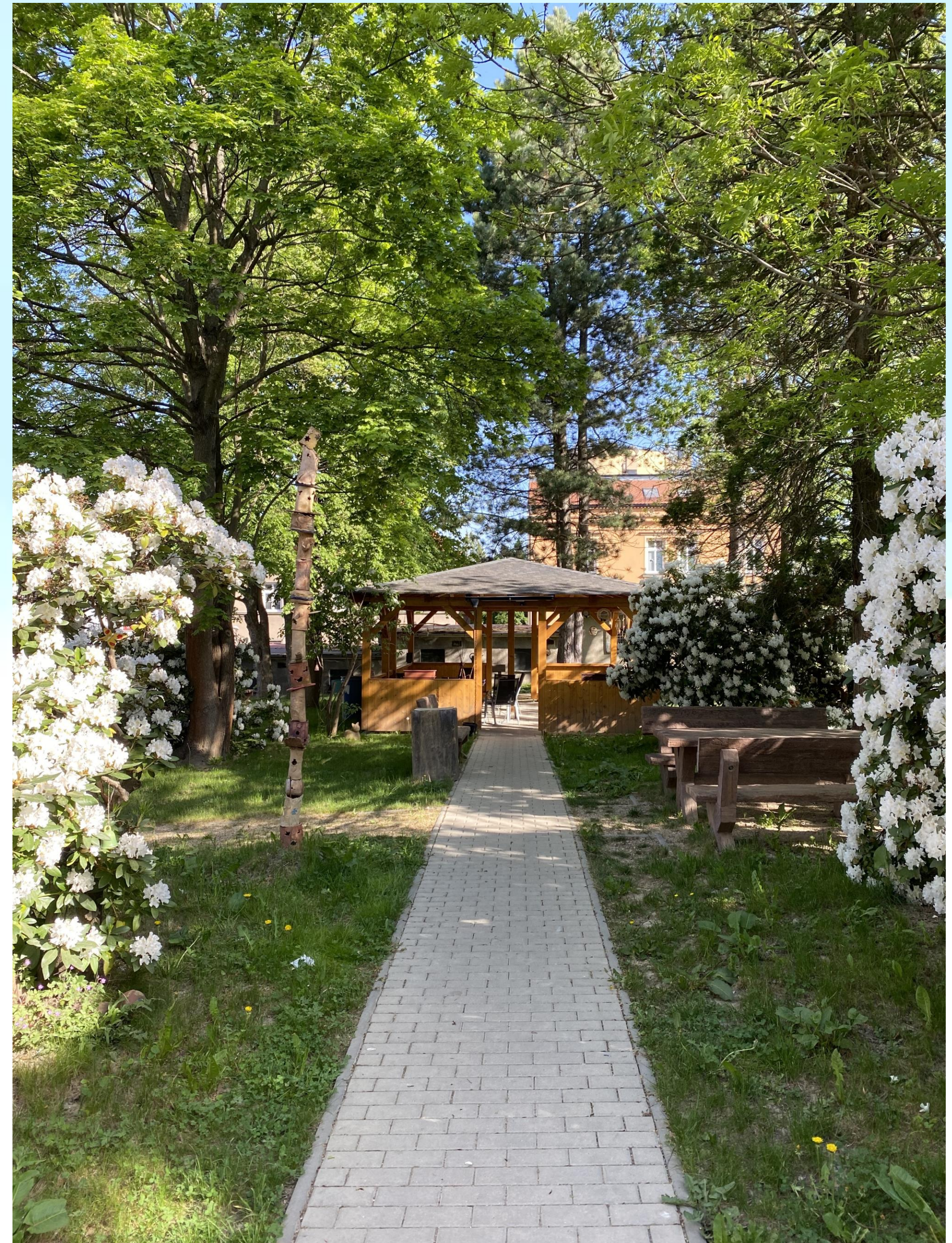
Centrum psychiatrie, Krajská nemocnice Liberec, a. s.  
Mgr. Lucie Zobač, LL.M.

„Všechny pomahačské profese spatřují v pomáhání svůj smysl a k jeho naplnění hledají způsoby, jak podpořit prospěch, zdraví nebo pohodu druhého člověka... Úkolem profesionálního pomáhání je přispět k tomu, aby se lidem žilo lépe.”

**Úlehla I., Umění pomáhat, 2005, s. 9.**

- Lékaři
- Zdravotní sestry
- Fyzioterapeuti
- Ergoterapeuti
- Sociální pracovníci
- Psychologové
- Adiktologové
- Pedagogové
- Logopedi
- Muzikoterapeuti
- Nemocniční kaplani
- A další...

- Interpersonální vztahy na pracovišti
- Pracovní prostředí a jeho klima
- Psychická pracovní zátěž a směnný provoz
- Zdravý životní styl



# Syndrom vyhoření

## Z 73.0 Problémy spojené s obtížemi v uspořádání života

### Fáze syndromu vyhoření:

- Nadšení - vysoké ideály, vysoká angažovanost.
- Stagnace - ideály se nedaří realizovat, mění se jejich zaměření, požadavky začínají obtěžovat.
- Frustrace - negativní vnímání pacienta, pracoviště představuje zklamání.
- Apatie - nepřátelská atmosféra, vyhýbání odborných rozhovorů s kolegy.
- Syndrom vyhoření - ztráta smyslu, cynismus, odosobnění, odcizení, vymizení reflexe vnitřních norem.

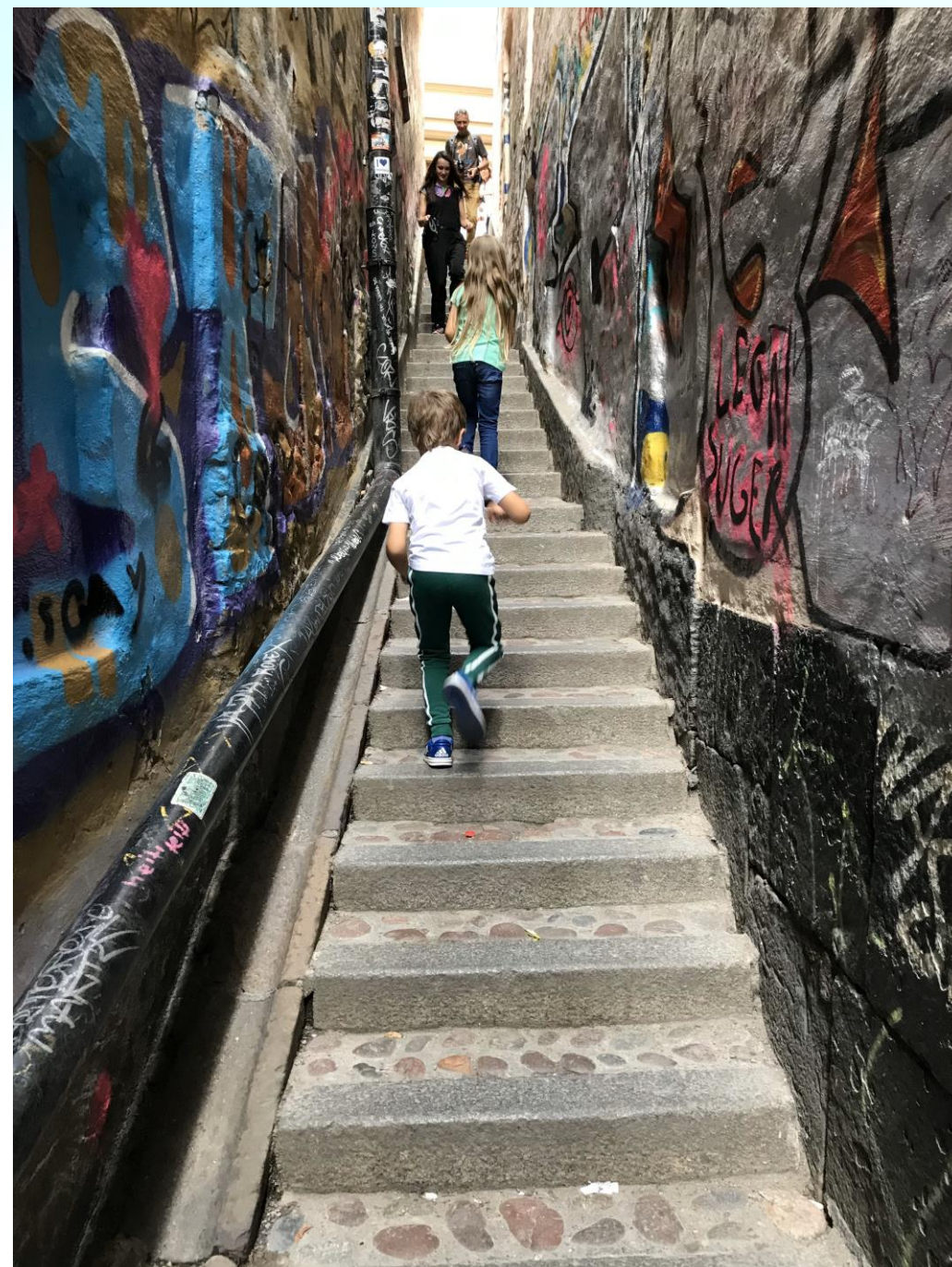
# Somatické projevy syndromu vyhoření

- Zvýšená nemocnost, pokles funkčnosti imunitního systému až autodestruktivní choroby
- Pocity únavy, vyčerpání
- Opakované bolesti hlavy
- Dechová tíseň a úzkosti
- GI obtíže doprovázené poklesem tělesné hmotnosti
- Nespavost
- Deprese

# Psychické a behaviorální příznaky

- Zklamání a skepse
- Nepřítomnost zájmů
- Pocity beznaděje a bezvýchodnosti
- Pocity ztráty kontroly
- Nuda
- Rezignace
- Zvýšená iritabilita
- a další...

Vyhoření je výsledkem dlouhodobého působení stresujících podnětů, jedná se o proces, který většinou trvá mnoho měsíců až let a není výsledkem prosté přemíry práce.





- Obtíže říci NE
- Dlouhodobý tlak náročných úkolů
- Vysoké nároky neumožňující se podělit o práci s kolegy či podřízenými
- Snaha dosáhnout příliš mnoho cílů po dlouhou dobu
- Poskytování příliš velké emocionální podpory po dlouhou dobu

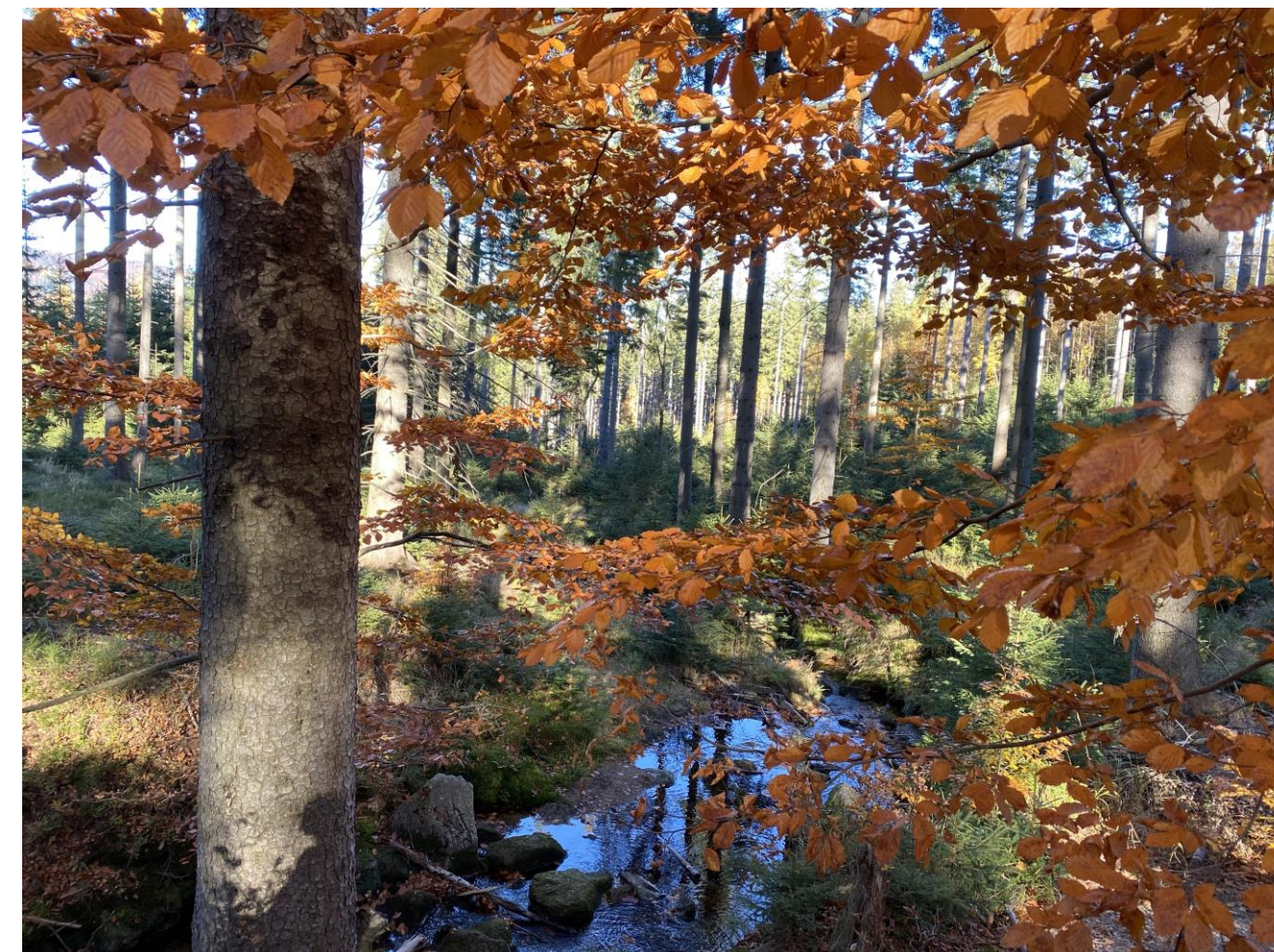
# Prevence syndromu vyhoření

## Model VPSZ PLUS

- V znamená vysvětlení vedoucího
- P znamená požádání zaměstnanců o aktivní spoluúčast
- S je stanovení postupů, jak dosáhnout očekávaného cíle nebo dílčích cílů
- Z znamená zkontrolování dosažených výsledků, užití zpětné vazby a zjištění možných oprav



- Snižování příliš vysokých nároků na sebe i druhé
- Vyhýbání se syndromu pomocníka
- Stanovení priorit
- Přestávky, doplňování energie
- Vyhledávání emocionální podpory
- Zájem o vlastní zdraví
- Využití nabídek pomoci
- Následná konstruktivní analýza aj.



# Supervize

- Supervizí rozumíme systematickou pomoc při řešení profesionálních problémů v bezpečném prostředí.
- Pomáhá hledat řešení problémů z praxe s nezaujatým odborníkem.
- Prostor pro sdílení zkušeností.
- Individuální nebo skupinová forma.
- Realizuje ji odborník “zvenku”, který má mnohaletou praxi v pomáhajících profesích, psst výcvik a obvykle také výcvik supervizní.

# Cíle supervize

- Udržet a zlepšit schopnost supervidovaného pomáhat
- Zvyšovat profesionální kompetence
- Řešit problémy
- Bezpečně získat/dát zpětnou vazbu
- Podpora při zvládání konfliktů
- Získání náhledu na určitou situaci
- Sebevzdělávání
- Nejúčinnější prevence syndromu vyhoření

## Použitá literatura

- Dušek, K., Večeřová-Procházková A. *Diagnostika a terapie duševních poruch*, 2015.
- Honzák, R. *Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření*, 2013.
- Janečková, H., Hnilicová H. *Úvod do veřejného zdravotnictví*, 2009.
- Úlehla, I. *Umění pomáhat*, 2005.
- Vodáčková, D. a kol. *Krizová intervence*, 2020.
- Yalom, I., Leszcz, M. *Teorie a praxe skupinové psychoterapie*, 2021.

**Děkuji za pozornost.**

[lucie.zobac@nemlib.cz](mailto:lucie.zobac@nemlib.cz)