

Jak pomocí naděje a vděčnosti předcházet syndromu vyhoření

Alena Slezáčková

Ústav psychologie a psychosomatiky, Lékařská fakulta Masarykovy univerzity

XXVIII. kongres ČSARIM, Brno, 16.9. 2022

Syndrom vyhoření v práci lékaře

- Stav fyzického, duševního a emocionálního vyčerpání a únavy, doprovázený pocity zmaru, bezmoci, beznaděje a chybějící radosti ze života, způsobený dlouhodobým působením stresujících podnětů

- Akutní nebo chronický

Rizikové faktory:

- Pracovní vers. osobní rovina
- Požadavek na trvalý, vysoký a bezchybný výkon



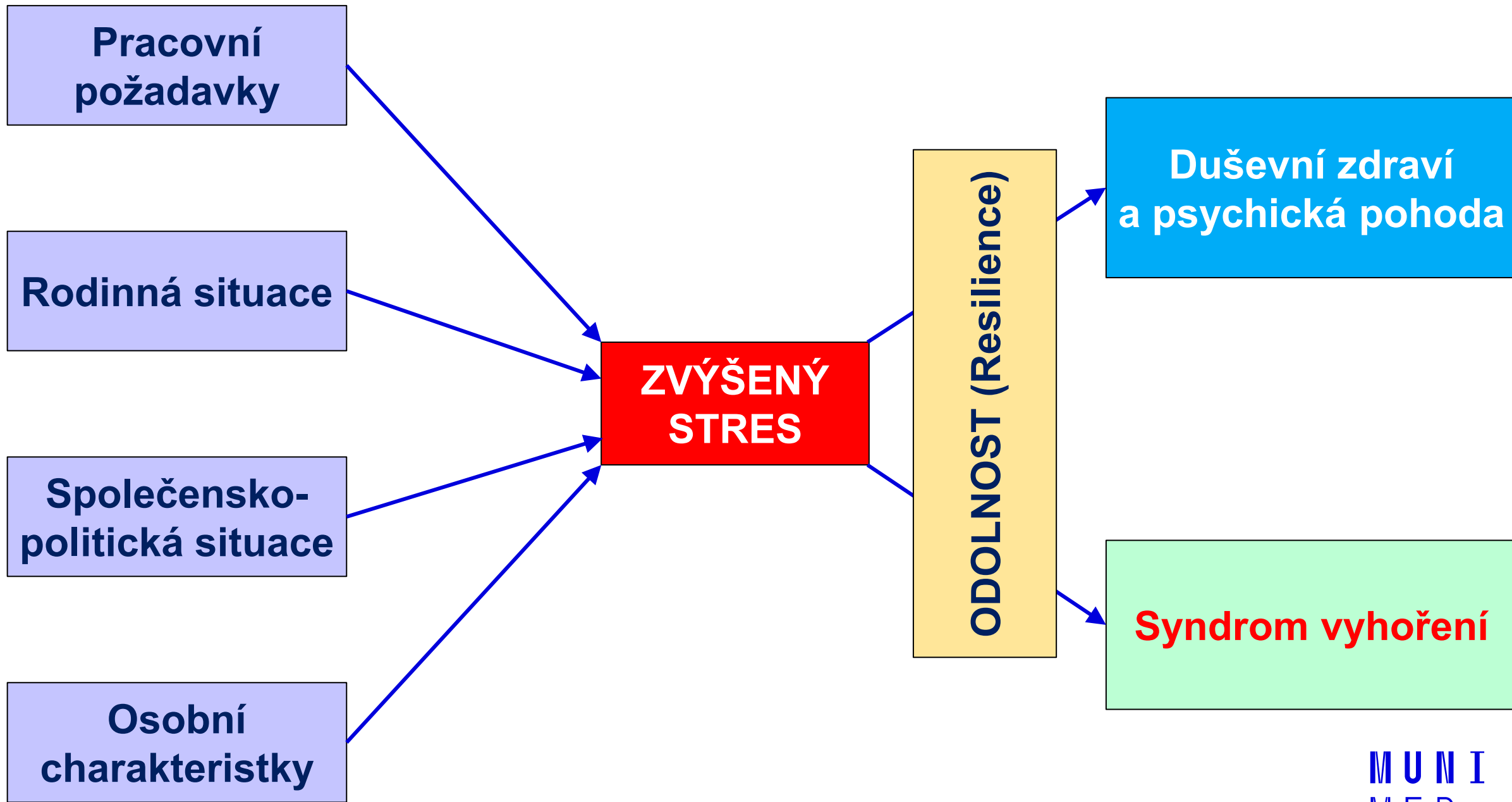
Souvislosti a důsledky vyhoření

Zdravotníci na JIP a KARIM obecně pociťují vysokou úroveň pracovního stresu, který zvyšuje riziko vyhoření (Fumis et al., 2022; Lima et al., 2022).

Syndrom vyhoření lékařů a sester souvisí:

- s menší spokojeností pacientů s poskytovanou péčí (Shanafelt et al., 2017)
- s horší komunikací lékaře s pacientem (Amutio-Kareaga et al., 2017)
- s větším rizikem lékařských a diagnostických chyb (Motluk, 2018)
- s většími náklady ve zdravotnickém systému (Han et al., 2019)





Odolnost proti stresu - resilience

Základ duševního zdraví a psychické pohody

Zdroje resilience:

- Vlastnosti a povahové rysy, způsob myšlení
- Fyzická zdatnost a dobrá kondice
- Sociální opora a dobré vztahy s lidmi
- Zájmy a koníčky
- Spirituální zdroje, smysl života, víra



Způsob, jakým uvažujeme o své minulosti a budoucnosti, ovlivňuje náš aktuální psychický stav a odolnost proti stresu.



Vděčnost a naděje - základní pilíře duševního zdraví

Vděčnost v kontextu odolnosti a zdraví

(Emmons, 2010; Jans-Beken et al., 2020)

Fyzická stránka

- Nižší krevní tlak
- Kvalitnější spánek
- Lepší zvládání bolesti
- Větší péče o své zdraví



Sociální stránka

- Větší laskavost a soucit
- Větší ochota pomáhat
- Lepší kvalita vztahů
- Menší pocit osamělosti

Psychická stránka

- Vyšší duševní pohoda
- Větší vitalita
- Vyšší míra optimismu a naděje
- Lepší zvládání stresu

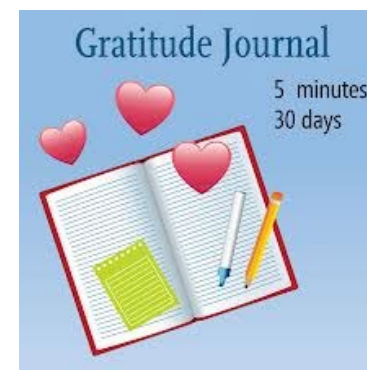
Kultivace vděčnosti

Co se dnes podařilo, co vyšlo dobře, co se nezhoršilo?

Za co a komu nebo čemu jste vděční?

Co je pro vás důležité, stěžejní, klíčové?

Co nebo koho byste skutečně postrádali?



Tři podoby vděčnosti

Prožitek vděčnosti

Vyjádření vděčnosti

- Za co?
- Komu?
- Jak?
- Kdy?

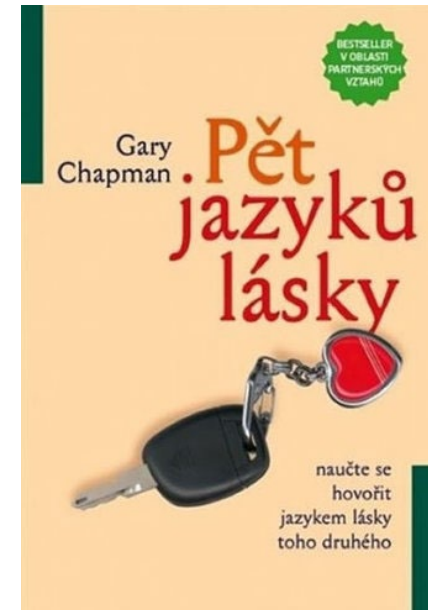
Přijetí projevu vděčnosti



Autentické vyjádření ocenění a vděčnosti: základ kvalitních mezilidských vztahů



- Slova
- Dárky
- Skutky
- Společný čas
- Tělesný kontakt

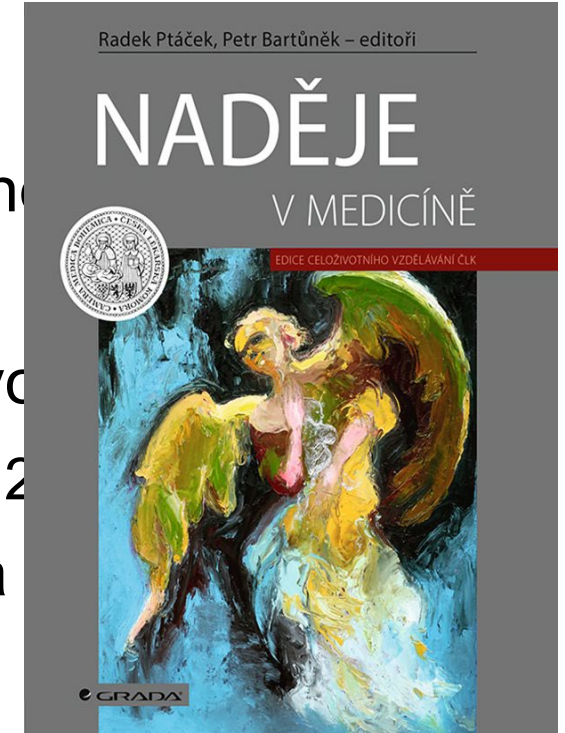


Naděje na pevnější a spolehlivější síť
mezilidských vztahů.

Naděje v lékařské praxi

Schopnost udržet si naději

- snižuje psychickou zátěž zdravotníků a působí preventivně vyhoření (Sherwin et al., 1992)
- je nezbytná pro to, aby zdravotníci dokázali vykonávat svou práci a podporovat naději svých pacientů a klientů (Sælør et al., 2018)
- souvisí s lepším zvládnutím stresu, pracovním výkonem a spokojeností (Simons & Nelson, 2001).



Slezáčková, A. (2020). Jak pracovat s nadějí u pokročile onkologicky nemocných pacientů. *Klinická onkologie*, 33 (S1), 138-141.

Slezáčková, A. (2020). Psychosociální souvislosti naděje v kontextu zdraví i závažného onemocnění: empirické poznatky a možnosti jejich aplikace v lékařské praxi. In R. Ptáček & P. Bartůněk. *Naděje v medicíně* (s. 147-154). Praha: Grada.

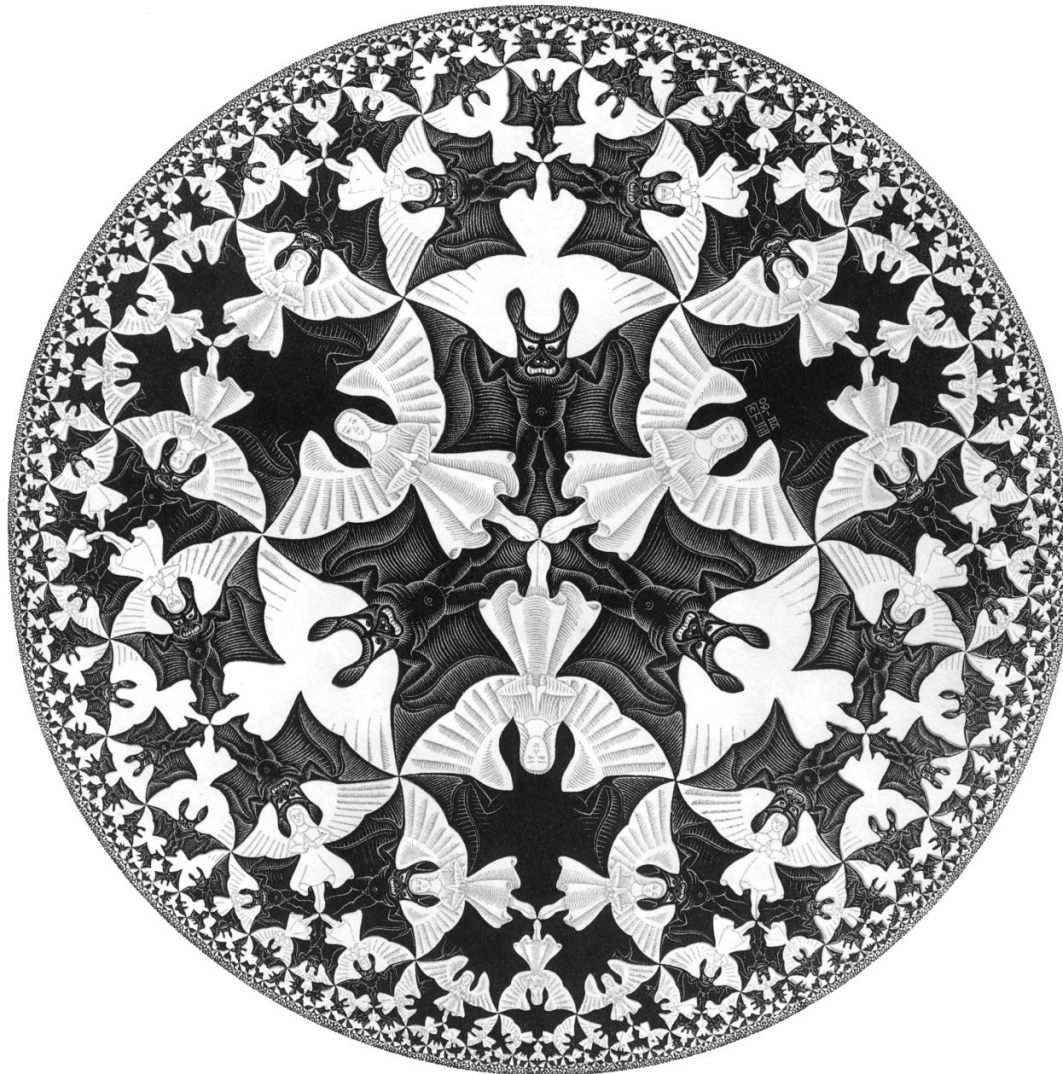
Feldman et al. (2021). Hope, Burnout, and Life Satisfaction: An Intriguing Trinity Among Investigators of the SWOG Cancer Research Network. *JCO Oncol Pract.* Jul;17(7):e908-e916.

Jak si udržet naději

- **Aktivně pečujeme o duševní pohodu**
(všímavost k dobrým věcem, drobné radosti, plány a cíle)
- **Rozvíjíme pozitivní vztahy**
(laskavost, ocenění, uznání, odpuštění)
- **Věnujme se tomu, co nám dává smysl**
(život v souladu s vnitřními hodnotami)
- **Rozvíjíme se a vzděláváme**
(pochopení souvislostí, nadhled a životní moudrost)
- **Budme k sobě samotným vlídní**
(umět se pochválit, odměnit, odpustit si)



Na co se zaměřujeme, to posilujeme





alena.slezackova@med.muni.cz

MUNI
MED