



Krajská nemocnice Liberec, a.s.
nemocnice Liberec nemocnice Turnov

Je OK nebýt OK? Kristýna Langová

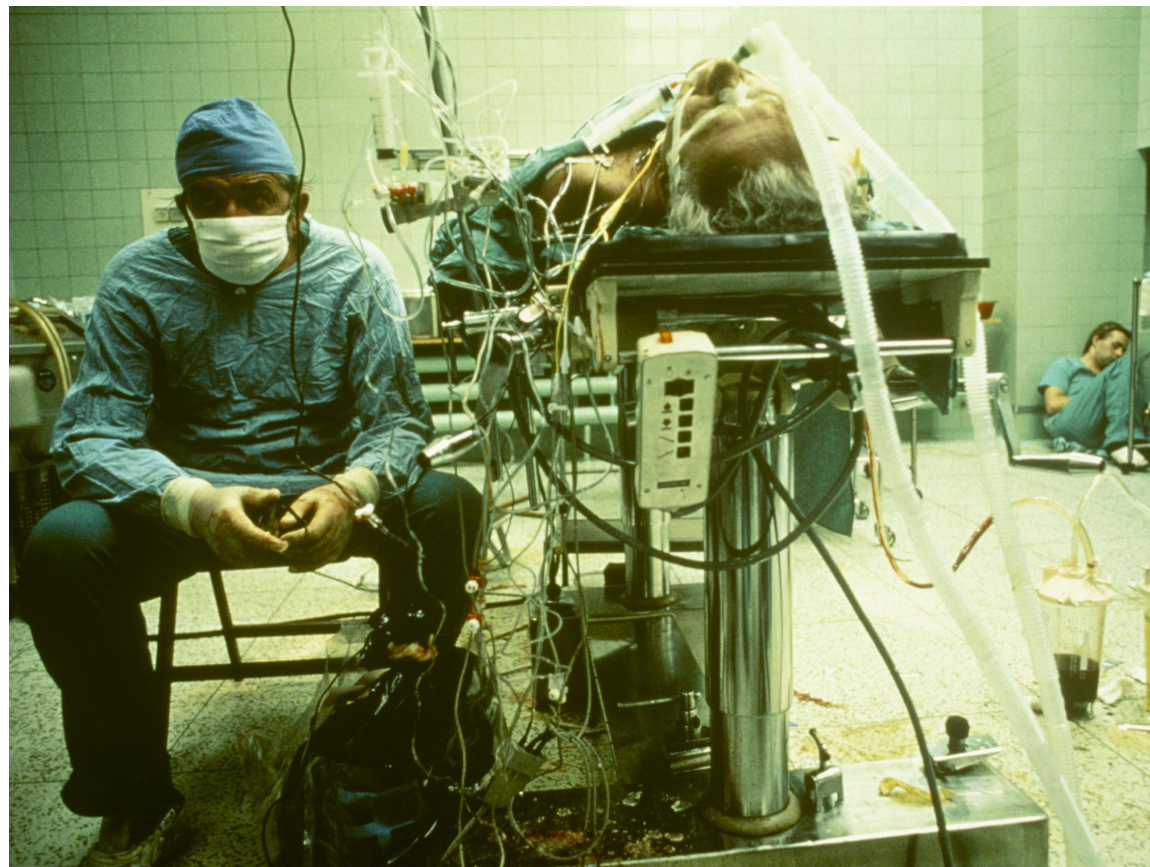
ARO-L
listopad
2018

umíme pomáhat



OBSAH

- SYNDROM VYHOŘENÍ
- PŘÍZNAKY
- PREVENCE
- KDE HLEDAT POMOC?
- DESATERO



Autor: James L. Stanfield

<https://www.worldpressphoto.org/collection/photo/1988/science-technology/james-l-stanfield>

umíme pomáhat



SYNDROM VYHOŘENÍ

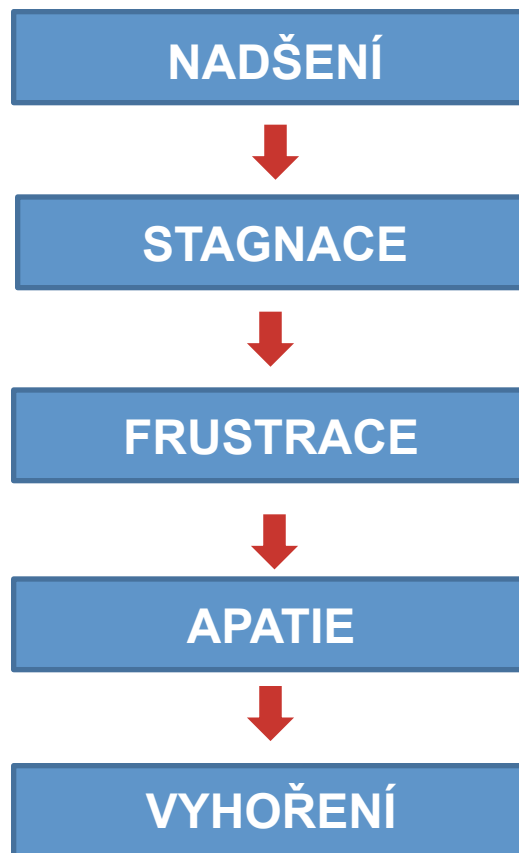
„...je ztráta profesionálního zájmu nebo osobního zaujetí u příslušníka pomáhajících profesí nebo vyhoření jako výsledek procesu, v němž lidé velice intenzívně zaujatí určitým úkolem nebo ideou ztrácejí své nadšení.“

„...je psychosomatické onemocnění, při kterém dochází k fyzickému, psychickému (mentálnímu) a emocionálnímu (citovému) vyčerpání organismu.“

PTACEK, Radek, a kol. *Burnout syndrom jako mezioborový jev*. 1. vyd. Praha: Grada, 2013. 168 s. ISBN 978-80-247-5114-6

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Hořet, ale nevyhořet*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2012. Orientace (Karmelitánské nakladatelství). ISBN 978-80-7195-573-3

umíme pomáhat





PŘÍZNAKY

- chronická únava, nedostatek energie, svalové bolesti, pocity tělesné slabosti, změny tělesné hmotnosti
- negativní postoje k sobě i k jiným, změna životních postojů, cynismus, poruchy soustředění, zapomnětlivost, útlum celkové aktivity, mizí tvořivost, objevují se sebevražedné myšlenky
- pocity beznaděje, ztráta empatie, vyhýbání se kontaktu s lidmi



PREVENCE

- adaptační praxe
- sebepéče
- umět si říct o pomoc
- mezilidské vztahy
- osvícení zaměstnavatelé
- sebepoznání a sebehodnocení
- supervize
- osobní život, přátelé, koníčky
- práce patří do práce
- zdravý životní styl



KDE HLEDAT POMOC?

- rodina, přátelé
- supervizor
- pracovní tým
- odborná pomoc



DESATERO

1. mluvte
2. pravidelné odpočívajte
3. řešte problémy okamžitě
4. nejezte blafy
5. plánujte si čas jen pro sebe

1. spěte
2. dělejte (si) volno mezi směny, berte si pravidelně dovolenou
3. stanovte si priority
4. naučte se říkat NE
5. bavte se



Je OK nebýt OK!

Děkuji za Vaši pozornost!