

**AT KONFERENCE
JEZERKA, SEČ
4.-8. ČERVNA 2023**

PREVENCE VYHOŘENÍ

Doc. MUDr. PhDr. Kamil Kalina, CSc.

Klinika adiktologie 1.LF UK a VFN Praha

SANANIM Praha – zdravotnické zařízení SANANIM



VÍTEJTE!

Tarotová karta **BLÁZEN** nabízí inspiraci: zbavit se předsudků, volně si hrát.



ANOTACE

To jsem toho slíbil ...

Opatrné zacházení s riziky vyhoření je trvalým úkolem lidí, kteří pracují s lidmi. Autor, který před několika desetiletími čelil svému vyhoření dlouhodobým oddálením od svého povolání, nejprve analyzuje „vyhořívání“ jako cyklický, recidivující proces a k jeho osvětlení používá modifikaci schématu prevence relapsu dle Marlatta a spol. Zabývá se rovněž riziky nezpracovaných přenosů a protipřenosů při práci s velmi náročnou klientelou, jako jsou psychózy a poruchy osobnosti. Zdůrazňuje potřebu čerpat energii z terapeutického vztahu, což bylo velmi ztíženo v éře kovidu při práci online. Na závěr navazuje na práce křesťanských autorů P. Příhody a A. Grüna a hledá prevenci vyhoření v otevřeném propátrávání vlastního smyslu profese.

ÚVOD: JSOU ČEŠI ODOLNÍ?

VÝZKUM

Nedávná srovnávací studie výskytu syndromu vyhoření v několika evropských zemích včetně Česka ukázala, že čeští pracovníci v pomáhajících profesích trpí syndromem vyhoření **MÉNĚ** než jejich kolegové v jiných zemích.

JAK SI TO VYSVĚTLIT?

???

JAK SI TO VYSVĚTLIT?

JAK SI TO VYSVĚTLIT?

- ❖ Naučili jsme se s riziky vyhoření zacházet, např. vyhledávat supervizi?
- ❖ Stydíme se o tom mluvit, přiznat to sobě i druhým?
- ❖ Bereme svou práci více zlehka, méně nutkavě?
- ❖ Máme skvělé zaměstnavatele, kteří nás nepřetěžují?
- ❖ Máme skvělé pacienty/klienty, kteří se uzdravují tak, jak očekáváme? –
- ❖ – nebo jsme skeptici, neočekáváme nic a tudíž nemůžeme být zklamaní?
- ❖ Chrání svůj národ svaté patronky pomáhajících profesí, Anežka Přemyslovna a Zdislava z Lemberka?
- ❖ ???

SVATÁ ANEŽKA ČESKÁ (1211-1282)

Princezna z královského rodu, řeholnice, činit dobro bylo jejím povoláním a posláním.



SVATÁ ZDISLAVA (1220-1252)

Manželka velmi zaměstnaného manžela, matka několika dětí, hospodyně ve velkém, přesto si našla čas na péči o bližní.



CO SE TAK O TOM ŘÍKÁ

- ❖ Syndrom vyhoření byl poprvé popsán v r. 1974 H. Freudenbergem v článku „Staff burnout“ v Journal of Social Issues.
- ❖ V r. 2019 zařadila WHO burn-out syndrom jako diagnózu do ICD (MKN) 11.
- ❖ Klíčovou složkou syndromu je emoční a kognitivní vyčerpání, „opotřebení“ a často i celková únava.
- ❖ V pozadí je chronický stres z výkonu profese, která je charakteristická vysokými nároky na výkon, bez možnosti delší úlevy a závažnými následky v případě omylu. Výkon takové práce bývá spojen s velkou odpovědností a nasazením, někdy s pociťováním „poslání“ profese.
- ❖ VYHOŘENÍ JE DŮSLEDEK NEROVNOVÁHY MEZI PROFESNÍM OČEKÁVÁNÍM A PROFESNÍ REALITOU, MEZI IDEÁLY A SKUTEČNOSTÍ.

CO SE TAK O TOM JEŠTĚ ŘÍKÁ

- ❖ Jde o stav, kdy se u člověka vyskytuje ztráta čínorodosti a poslání, pocity zklamání, hořkosti při hodnocení minulosti.
- ❖ Člověk ztrácí zájem o svou práci i o osobní rozvoj, spokojuje se s každodenním stereotypem, snaží se pouze přežít, „nemít problémy“.
- ❖ Je emočně oploštělý až cynický.
- ❖ Dochází k redukci tvořivosti, iniciativy a spontaneity.
- ❖ Převažují negativní pocity od hostility po depresi.
- ❖ Přidružují se i psychosomatické potíže.

OSOBNOSTNÍ DISPOZICE

- ❖ Z osobnostního hlediska jsou ohroženi především lidé s velkými ideály a očekáváním, vrhající se do práce s velkým nadšením a odhodláním. „Kdo příliš hoří, snadněji vyhoří“ (Anselm Grün).
- ❖ Vyskytuje se i přehnaný perfekcionismus, přecitlivělost a sklon k workoholismu.
- ❖ Častá je neschopnost či neochota říkat NE a hlídat si své vlastní hranice, za které bychom už neměli jít.
- ❖ Říct si o pomoc je pokládáno za slabost a ztrátu prestiže v pracovním okolí.
- ❖ Psychoterapeuti hledají kořeny těchto osobnostních dispozic ve vývojových poruchách objektních vztahů, například –
 - v narcistické grandiozitě,
 - v problému idealizace/devalvace ve vztazích k druhým, zejména k pacientům/klientům, ale i k pracovnímu a obecně profesnímu okolí.

CO SE TAK ŘÍKÁ O OSOBNOSTNÍ DISPOZICI

WOLFGANG SCHMIDBAUER

Syndrom pomáhající profese:

- ❖ narcistické rysy osobnosti
- ❖ stereotyp „pomáhajícího“, očekávání vděčnosti
- ❖ zklamání nevděkem, vnitřní prázdno, hněv

ALICE MILLER

Drama nadaného dítěte:

- ❖ narcistické zranění
- ❖ dítě si v rodině zvykne dbát na potřeby ostatních a upozadovat potřeby vlastní
- ❖ osvojí si velkou schopnost empatie, kterou použije v profesi
- ❖ zanedbává vlastní potřeby, je v kodependentním vztahu s klienty
- ❖ zklamání posiluje narcistické zranění
- ❖ a opět vnitřní prázdno, hněv, otupělost ...

MARTIN BUBER

- ❖ O svůj lidský potenciál se musíme starat, abychom předešli riziku zvěčňování sebe i druhého při používání sebe jako nástroje-věci.

POMÁHAT JE RIZIKOVÁ MOTIVACE

VÝZKUMY MOTIVACE V USA

Kohortová studie u adeptů medicíny a lékařů 10 let po promoci ukazuje:

- ❖ Primární motivace „pomáhat lidem“ vede častěji k nespokojenosti v profesi
- ❖ Primární motivace „poznávat“ je častěji spojena se spokojeností v povolání
- ❖ Kariéerní úspěch a postavení 10 let po promoci nesouvisí významně s primární motivací
- ❖ Syndrom vyhoření přiznalo asi 20% lékařů, 2/3 z nich s primární motivací „pomáhat“

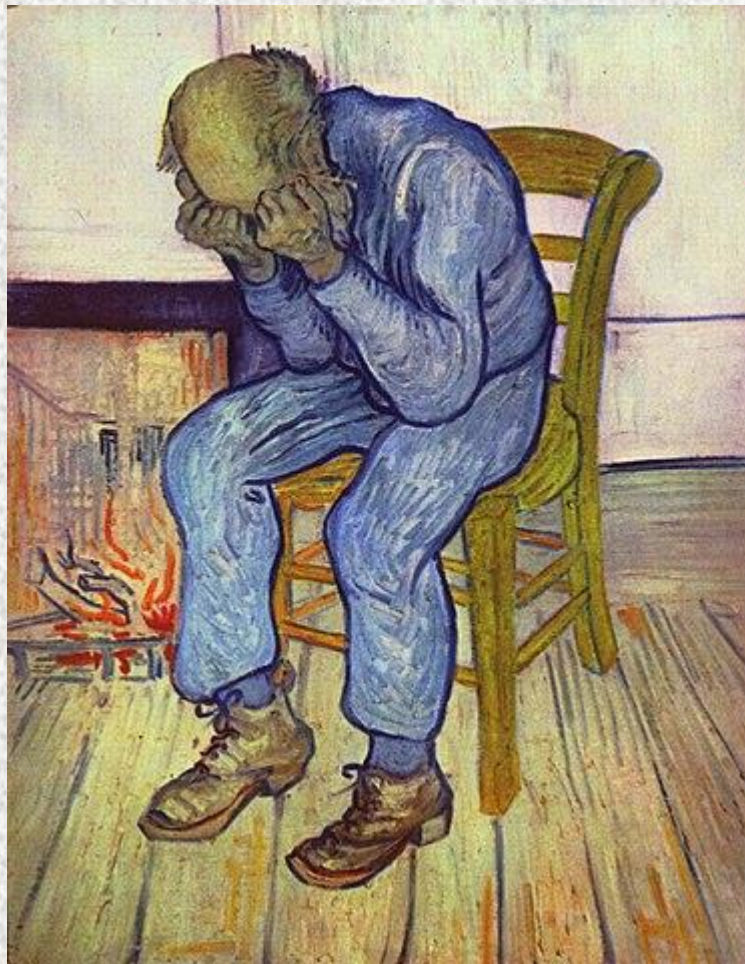
PROCES VYHOŘÍVÁNÍ

Vyhořívání je cyklický proces:

- ❖ Na počátku je nerovnováha životního stylu, rozpor mezi sebe-idealizací a realitou.
- ❖ Do hry vstupují nezralé obrany: popření, splitting, devalvace, paranoidní projekce.
- ❖ Sebe-idealizace brání změně a/nebo vyhledání pomoci.
- ❖ Devalvační krize se opakují a zhoršují.
- ❖ Objevují se pocity beznaděje a bezvýchodnosti.
- ❖ Nakonec člověk onemocní (psychicky, psychosomaticky ...), pokusí se o sebevraždu nebo uteče.

Proces je možné studovat na modelech používaných v adiktologii: proces relapsu (Marlatt a spol.), cyklický model změny (Prochaska, diClemente).

VYHOŘENÍ VEDE KE ZHROUCENÍ



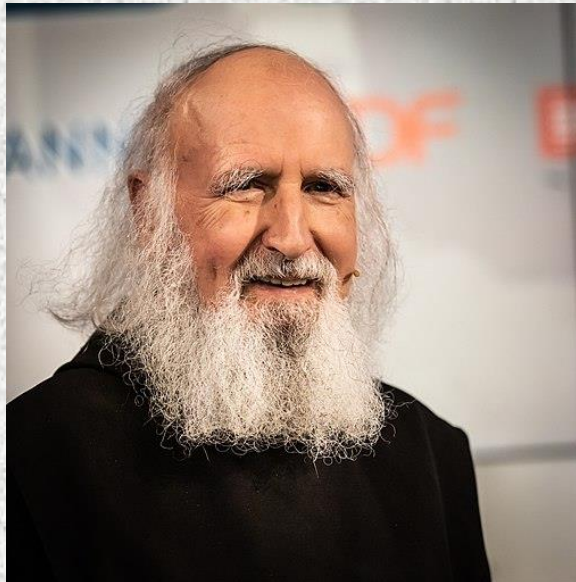
CO SE TAK ŘÍKÁ O PROTEKTIVNÍCH FAKTORECH

- ❖ Kotvení mimo profesi (poučení od svaté Zdislavy)
- ❖ Střídání aktivit (např. přímá práce s pacienty/ klienty – pedagogická činnost – výzkum)
- ❖ Kultivace zvědavosti, vzdělávání
- ❖ Sdílení v teamu
- ❖ Péče o sebe a o vlastní hranice
- ❖ Supervize
- ❖ Hledání zdrojů, např. energie v terapeutickém vztahu (fenomén intersubjektivit)

CO O TOM ŘÍKÁ ANSELM GRÜN

ANSELM GRÜN, OSB (78)

- ❖ německý katolický kněz, benediktinský mnich, ekonom, filosof a teolog
- ❖ úspěšný autor duchovní literatury
- ❖ napsal okolo dvou set knih
- ❖ více než třicet titulů se dočkalo i českého vydání
- ❖ https://cs.wikipedia.org/wiki/Anselm_Gr%C3%BCn



PREVENCE VYHOŘENÍ PODLE OTCE ANSELMA

CO BYCHOM MĚLI DĚLAT, ABYCHOM NEVYHOŘELI?

- ❖ Naučit se plynout („flow“)
- ❖ Být v přítomnosti
- ❖ Naučit se být sám se sebou
- ❖ Vyvolávat si pozitivní obrazy
- ❖ Naučit se zahálet, nudit se, toulat se
- ❖ Chodit přírodou (neuhánět po cyklostezkách ...)
- ❖ Pečovat o duši a vztahy
- ❖ Vytvářet si privátní prostor v mysli („kde jsem jenom já a Bůh“)
- ❖ Zkoumat archetypální obrazy svého povolání (pozitivní i negativní), porozumět jejich poselství

Doporučení otce Anselma odkazují ke kořenům křesťanské meditace, k Otcům pouště v prvních století po Kristu. Mají zajímavé podobnosti v současných módních přístupech mindfulness.

CO O TOM ŘÍKÁ PETR PŘÍHODA

PETR PŘÍHODA (1939-2014)

- ❖ křesťanský pedagog a publicista
- ❖ původním povoláním psychiatr, psychoanalytik a psychoterapeut
- ❖ vydával samizdatové texty, např. občasník Ψ (PSÍ jako psycho ...)
- ❖ v letech 1990-1992 poradce premiéra Pitharta
- ❖ od roku 1992 přednášel lékařskou etiku na 2. lékařské fakultě Univerzity Karlovy, kde řadu let vedl Ústav lékařské etiky
- ❖ nikdy se nevrátil k původnímu povolání



RIZIKA VYHOŘENÍ PODLE PETRA PŘÍHODY

- ❖ Dlouhodobé a intenzivní vystavení přenosům a protipřenosům, zejména při práci lidmi s vážnými duševními poruchami, vyčerpává kapacity Ega.
- ❖ Trvalá idealizace/ devalvace vede k sebe-idealizaci a sebe-devalvací a ke ztrátě kontroly reality.
- ❖ Člověk ztrácí schopnost žít v normálním světě.
- ❖ Vytratí se smysl podílení se na božím plánu tvoření.
- ❖ Vyhoření je reziduální obranný mechanismus.
- ❖ V pozadí náhlých odchodů z profese, úmrtí, sebevražedných pokusů i dokonaných sebevražd je totální vyhoření.
- ❖ Řízené vystoupení z profese je zralé a záchranné řešení.

KONTROLNÍ ZRCADLO PETRA PŘÍHODY

ZRALOST LIDSKÉHO JÁ A JEHO VZTAHŮ (SIGMUND FREUD)

- ❖ zralost vztahů bez touhy po závislosti,
- ❖ výkonnost bez nutkavých projevů,
- ❖ spokojenost se sebou samým bez domýšlivosti,
- ❖ altruismus a velkorysost bez svatouškovství,
- ❖ socializace bez utrpení pod tíhou civilizace.

NA ZÁVĚR VERŠOVÁNKA, PROČ NE?

ANI TENHLE USTARANÝ DROZD TO NEMÁ V ŽIVOTĚ SNADNÉ

Žížalama drozdové

Krmí krky hladové

Psychiatr bez žížal

Musí zahnat lidský žal

Nikdo nezná zda se sluší

Práce s nechráněnou duší

Nestojí v žádných předpisech

Jak bys v blázinci nevysech

Kamila Kaliny psychiatrické kalendáře lidí, zvířat, věcí a událostí

Psáno v 70. letech, kdy jsem střídal Petra Příhodu v psychiatrické léčebně Horní Beřkovice

MŮŽETE SI PŘEČÍST

- ❖ Grün, A. (2014). *Vyhoření – Jak rozproutit vlastní energii*. Praha: PORTÁL.
- ❖ Kalina, K. (2004). *Kamila Kaliny psychiatrické kalendáře lidí, zvířat, věcí a událostí*. Středokluky: nakladatelství Zdeněk Susa.
- ❖ Miller, A. (2011). *Drama nadaného dítěte*. Praha: TRITON.
- ❖ Schmidbauer, W. (2000). *Psychická úskalí pomáhajících profesí*. Praha: PORTÁL.
- ❖ https://cs.wikipedia.org/wiki/Ane%C5%BEka_%C4%8Cesk%C3%A1
- ❖ https://cs.wikipedia.org/wiki/Zdislava_z_Lemberka

MŮŽETE SI TAKÉ PŘEČÍST

- ❖ Kalina, K. (2022). *Čí je ta mrkev. Román o stroji, politice a lásce*. Horoměřice: POWERPRINT.

Objednávejte na:

<https://www.kosmas.cz/knihy/517168/ci-je-ta-mrkev/>

NEBO SE PODÍVAT

- ❖ Pořad Mistři medicíny s Kamilem Kalinou (ČT 2 18.4.2023)

Odkaz:

<https://www.ceskatelevize.cz/porady/13329836602-mistri-mediciny/221562264030012/>

DÍKY ZA POZORNOST!

kamil.kalina@lf1.cuni.cz

kalina@sananim.cz

Tarotová karta VISELEC nabízí inspiraci: vidět věci jinak.
Snad se podařilo ...

