

Seminář „Jak nevyhořet“

Koncem září uspořádala Aliance žen s rakovinou prsu pro své pacientské organizace seminář pod názvem „Jak nevyhořet“. Seminář vedla psycholožka Martina Hýžová, toho času na rodičovské dovolené, která má několikaleté zkušenosti z práce věnované péči o děti a seniory.

Syndrom vyhoření je stav fyzického, emocionálního a mentálního vyčerpání, vyčerpání ve všech rovinách, jehož původcem je dlouhodobá činnost pro druhé, dlouhodobé pobývání v emocionálně náročných situacích. Syndrom vyhoření (má i své číslo v seznamu diagnóz) postihuje právě ty, kteří nejvíce pracují s lidmi – lékaře, zdravotní sestry, učitele, právníky ..., ale i nás dobrovolné pracovníky v pacientských organizacích.

Dobrovolníkům snad úplné vyhoření nehrozí, spíše nastává ztráta motivace a pocit bezmoci, protože zaujmají někdy špatný postoj ke svému poslání. Mají idealistické představy, velké nereálné očekávání, snaží se být vždy svým svěřencům k dispozici a staví se do pozice nepostradatelných.

Chraňte se toho být nepostradatelní !!!

Když se dobrovolník uznání a ocenění své práce nedočká v takové míře, jak si představuje, ztrácí původní nadšení, ztrácí smysl vykonávané práce a mohou se u něj dostavit i zdravotní problémy. Nastává nerovnováha mezi tím, co emočně druhým dává a co dostává - pocit nedocenění. Tady ještě pomůže umění včas odejít.

Dobrovolní pracovníci (i profesionálové) by se neměli příliš identifikovat se svými klienty, neměli by se nechat jimi ovládat, ale najít k nim přiměřený vztah, naučit se říkat „ne“ a nečekat na velké uznání. Někdy stačí lépe si zorganizovat práci, najít si „vlastní místo“ a odmítnout další úkoly.

V poslední fázi (frustrace, apatie, syndrom vyhoření) už pomůže jen věnovat se jiné činnosti, oddělit důležité od méně důležitého, případně nedůležitého. Důležitý je spánek, jídlo, výživa, péče o sebe (dělat si radost) a dopřát si legraci.

Na závěr semináře jsme si mohly uvědomit, co nám naše práce dává, co nám bere, co dáváme my a co si bereme. Vyplnily jsme orientační test „Inventář projevů syndromu vyhoření“, aby jsme zjistily, jak jsme na tom, zda jsme náchylné ke stresům a k vybočení a zda je u nás v předložených bodech vše v pořádku nebo není. Výsledek byl pro nás ještě příznivý, jak v rozumové, emocionální, tělesné i sociální rovině.

Děkujeme Alianci, že takové semináře připravuje, je to pro nás velká pomoc.

Blanka a Daniela
účastnice semináře
ALEN Praha