



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



OSTRAVA

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

VY_32_INOVACE_PSYPS15260ZAP

Výukový materiál v rámci projektu OPVK 1.5 Peníze středním školám

- **Číslo projektu:** CZ.1.07/1.5.00/34.0883
- **Název projektu:** Rozvoj vzdělanosti
- **Číslo šablony:** III/2
- **Datum vytvoření:** 15.9. 2012
- **Autor:** Mgr. Pavel Zapletal
- **Určeno pro předmět:** Psychologie
- **Tematická oblast:** Tělesné a duševní zdraví člověka
- **Obor vzdělání:** Podnikání (64-41-L/51) 1. ročník
- **Název výukového materiálu:** Syndrom vyhoření – učební materiál s úkoly
- **Popis využití:** Výukový materiál s úkoly pro žáky s využitím dataprojektoru, notebooku
- **Čas:** 20 minut

Syndrom vyhoření - burnout

- Jedná se o psychický stav, prožitek, vyčerpání, vyskytuje se zvláště u profesí obsahujících práci s lidmi
- Tvoří ho řada symptomů především v oblasti psychické, částečně i fyzické a sociální.
- Klíčovou složkou syndromu je emoční vyčerpanost, kognitivní vyčerpání a často i celková únava.
- Všechny hlavní složky syndromu vyhoření vycházejí z chronického stresu, který může být doprovázen další zátěží z osobního života, sociálního i fyzikálního okolí apod
- Vyhoření je tedy důsledek nerovnováhy mezi profesním očekáváním a profesní realitou a mezi ideály a skutečností.

Rozdělte se do trojic a do tabulky vypište, co podle vás způsobuje u těchto profesí syndrom vyhoření, diskutujte o svých názorech s pedagogem

| Pedagog | Policista | Sociální pracovník | Lékař |
|---------|-----------|--------------------|-------|
| | | | |

Fáze vyhoření

- **1. fáze:** jedinec má pocit, že nic nestíhá, že jeho práce není doceněna, práce začíná ztrácet systém
- **2. fáze:** vyskytují se symptomy neurózy spolu s pocitem, že jedinec stále musí něco dělat, přičemž výsledkem je chaotické jednání
- **3. fáze:** pocit, že něco uděláno být musí, mizí a nahrazuje ho opačný pocit, že se nemusí nic. Již přítomnost druhých lidí jedince dráždí, přidružuje se ztráta veškerého nadšení a zájmu, převládá únava, zklamání a vyčerpání

Popište příznaky syndromu vyhoření u této dříve úspěšné manažerky a zobecněte je



Řešení úkolu

- únava a pokles výkonu
- deprese a úzkosti
- poruchy paměti a soustředění
- poruchy spánku
- tělesné potíže (trávicí trakt, dýchací soustava, sexualita, kardiovaskulární systém apod.
- nespokojenost, neschopnost uvolnit se
- tendence k návyku na psychoaktivní látky – alkohol, tabák
- snížení sebedůvěry a poruchy v interpersonálních vztazích

Profese nejčastěji postižené syndromem vyhoření

- Lékaři
- Zdravotní sestry
- Učitelé
- Psychologové
- Sociální pracovníci
- Manažeri
- Policisté

Odkazy

- Obrázek na snímku č. 5
- http://www.google.cz/imgres?um=1&hl=cs&client=firefox-a&sa=N&rls=org.mozilla:cs:official&biw=1280&bih=893&tbm=isch&tbnid=7O-WUrMyP-_3YM:&imgrefurl=http://www.vitalia.cz/clanky/hrozi-vam-syndrom-vyhoreni/&imgurl=http://i.iinfo.cz/rs2/181/vyhoreni.jpg&w=300&h=400&ei=VG5AUI2nJsvMswbcsuDIBA&zoom=1&iact=rc&dur=494&sig=109308548329330692763&page=1&tbnh=171&tbnw=150&start=0&ndsp=20&ved=1t:429,r:1,s:0,i:76&tx=65&ty=101
- Staženo z internetu dne 15. 9. 2012 v 18, 37 hod.