

Jak vzniká syndrom vyhoření?



Syndrom vyhoření neboli burnout postihuje početnou skupinu manažerů, vedoucích pracovníků, ale i běžných pracovníků. Byl objeven a popsán v roce 1975 panem H. Freudenbergerem, je to tedy jev vcelku nový a odborníci s jeho léčbou stále zápasí. Setkala jsem se s člověkem, který trpěl typickými příznaky syndromu vyhoření a měla jsem tu možnost s ním pracovat na odstranění tohoto nepříjemného psychického vyčerpání. Podívejte se, jak konkrétně u tohoto klienta syndrom vyhoření vznikl. Nazvěme ho například Františkem.

Příznaky syndromu vyhoření

František trpěl typickými příznaky syndromu vyhoření – únavou, absolutní ztrátou zájmu o práci, nechutenstvím, nespavostí a také depresivními pocity. Ztráta zájmu o práci mu způsobovala komplikace ve vlastní firmě, nemohl práci nadále věnovat takové úsilí jako v minulosti a nedokázal již natolik motivovat vlastní tým. Ten ztrácel na výkonnosti, a tak měl syndrom vyhoření vliv nejen na Františkovu psychiku, ale také na jeho firmu, a v neposlední řadě, na jeho peněženku.

Analýza Františkovy pracovní minulosti

Abychom zjistili příčinu Františkova stavu, začali jsme zkoumat jeho pracovní minulost. Jak se ukázalo, František byl typ „Všude chci být první a neumím prohrávat“. V poměrně nízkém věku si založil vlastní společnost a do ní investoval veškerý svůj čas. Řekl si, že když už něco buduje, ať to stojí za to. A tak ve svých 26 letech začal budovat společnost, která má dnes stamiliónové obraty. Během své cesty udělal spoustu chyb, které musel opravovat. Nedostatek znalostí z oblasti podnikání mu způsobil prakticky nulové delegování povinností, a tak řešil ve firmě vše - od úklidu až po generální management. Hodiny v práci narůstaly a on zde trávil i víkendy. Chvilí volna si dopřál, až když ho odvezli do nemocnice pro totální vyčerpání.

Syndrom vyhoření a Emoční rovnice

Když mi František vyprávěl svůj životní příběh, bylo mi jasné, že nebude potřeba opravit jen jeho způsob vedení společnosti, ale také jeho emoční nastavení, které mu způsobuje jeho nepostradatelnost ve firmě a následné přepracování, vyčerpání. Jak se ukázalo, František měl chytrého, leč uštěpačného a ironického otce, který rád upozorňoval na jeho chyby. Zároveň při dobrých výsledcích nechválil, každého drobného klopýtnutí si všiml a před přáteli syna zesměšňoval. Díky tomu, že byl František inteligentní, nestal se z něj takzvaný „nízkopotenční blb“, nýbrž ten, který „Všechno ví a všechno zná“.

Tak tedy, při podrobném rozboru Františkova dětství jsme zjistili následující Emoční rovnice:

Více uspokojuje blízké.
Dělat věci napůl je nuda.
V polovičaté práci jsou chyby.
Maximum neexistuje.

Hranici maxima nemám.
Když dělám napůl, může přijít napomenutí, chyba.
Dělání na maximum eliminuje chyby.
Ve svém čase musím být efektivní.
Den je krátký.
Odpočinek mi bere čas.
Dokonalost mi zachránila zadek.
Podřízení nikdy nesplní moji 100% představu.
Nejraději si vše udělám sám.
Až když jsem nemocný, blízcí si mě všímají.

Celkově jsme takových rovnic našli více než padesát, některé byly navíc i vztahově orientované, tedy – Pokud nebudu dokonalý, žena mě nebude chtít, a podobně. Jak sami vidíte, při takovém emočním nastavení František nemohl jinak, než pořád pracovat a dřít do totálního vyčerpání. Výše uvedené rovnice vedly Františka k následujícímu chování:

Nikdy nedělal práci polovičatě a jeho práce málokdy (prakticky nikdy) obsahovala chyby. František nemohl ráno dospat a trpěl špatným spánkem. Byl náročný na své podřízení, zároveň jim však nedelegoval zodpovědnost. Měl o všem ve firmě přehled a všechny procesy chtěl mít efektivní. František nebyl se svojí prací nikdy spokojený.

Léčba syndromu vyhoření

Prvním úkolem bylo vzít všechny destruktivní Emoční rovnice Františka a ty otočit v jeho prospěch, jednu po druhé. Jednoduše, znovu naprogramovat emoční nastavení jeho mozku tak, aby jej jeho vlastní hlava nevedla k čtrnáctihodinové směně a zvládla relaxovat a pracovat bez stresu, že něco nestihne či nezvládne. Tyto otočené rovnice František pravidelně „vkládal“ do své hlavy a postupně vlastní mozek přeprogramoval. Poté bylo nutné Františkovi nastolit nový režim, který bude pravidelně dodržovat a jako malé dítě se učit, jaké to je odpočívat, relaxovat a pracovat tak, aby se cítil příjemně. František si tak postupně vytvořil nový životní styl, díky kterému mohl v klidu odpočívat a během zaslouženého odpočinku se nestresovat, zda jeho podřízení nekazí práci.

Jak sami vidíte, příčinou syndromu vyhoření u Františka bylo nevhodné emoční nastavení způsobené špatným přístupem jeho otce. Bylo by stačilo, aby jej chválil a za chyby se mu ironicky nesmál. Aby jej naučil spoléhat se na ostatní a dal mu jistotu, že jej má rád, i kdyby byl pětkář se střední.

Přečtěte si také:

Čeká vás přijímací pohovor?
Hypotéka pečeti vztah



© Napsala Lenka Černá

Kouč v oblasti osobního rozvoje
(práce, peníze, vztahy, zdraví)

Email: cerna@mindssoft.cz

www.mujevztah.cz www.mamdepku.cz

www.foto-mluvi.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.