

**Projekt:** Digitální učební materiály ve škole, registrační číslo projektu CZ.1.07/1.5.00/34.0527

**Příjemce:** Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická, Husova 3, 371 60 České Budějovice

**Název materiálu:** Profesionální adaptace, deformace, syndrom vyhoření, iatrogenie - prezentace

**Autor materiálu:** PhDr. Yveta Pužejová

**Datum (období) vytvoření:** 30. 1. 2013

**Zařazení materiálu:**

**Šablona:** Inovace a zkvalitnění výuky prostřednictvím ICT (III/2)

**Předmět:** Psychologie a komunikace,  
3. ročník

**Sada:** PS9

**Číslo DUM:** 13

**Tematická oblast:** Sociální komunikace ve zdravotnictví a zdravotnická psychologie

**Ověření materiálu ve výuce:**

**Datum ověření:** 13. 5. 2013

**Ověřující učitel:** Mgr. Ilona Bláhová

**Třída:** ZDA 3.A

**Popis způsobu použití materiálu ve výuce:**

Výuková elektronická prezentace PROFESIONÁLNÍ ADAPTACE, DEFORMACE A SYNDROM VYHOŘENÍ, slouží jako podpůrná a názorná pomůcka k výkladu učitele. Opakovací úlohy v úvodu prezentace umožňují navázat a propojit nové informace s předcházejícím učivem psychologie. Prezentace výstižně a názorně zachycuje nejdůležitější momenty výkladu, které si mohou žáci zaznamenat a využít při domácí přípravě.

**Tento výukový materiál je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky.**



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

# **PROFESIONÁLNÍ ADAPTACE, DEFORMACE, SYNDROM VYHOŘENÍ**

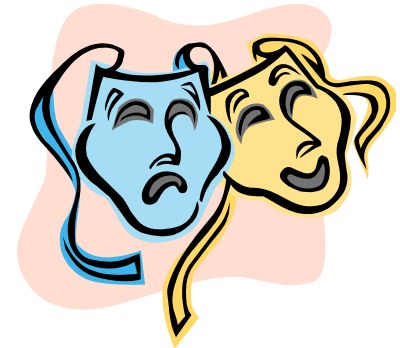
# Opakování

**Co je to sociální role?**

**Jakým způsobem můžeme přijmout, či odmítnout sociální roli?**

**Vysvětlete termín „pomáhající profese“.**

# Co je to sociální role?



## Definice:

**„Sociální role je soubor normativně vymezeného, v této pozici očekávaného, dovoleného i vyžadovaného chování. Její realizace je do jisté míry individuálně specifická.“**

# Jakým způsobem můžeme přijmout, či odmítnout sociální roli?

## PŘIJETÍ SOCIÁLNÍ ROLE

- **Aktivně- identifikace**  
- vnitřně přijímám,  
ztotožňuji se s rolí
- **Pasivně- akomodace**  
- navenek dělám co se  
očekává, vnitřně  
nesouhlasím

## ODMÍTNUTÍ SOCIÁLNÍ ROLE

- **Aktivně- rebelství/deviace,**  
otevřený protest-boj
- **Pasivně- nepodřízení se**  
normám pro danou sociální  
roli- obvykle následuje  
sankce/trest



# Vysvětlete termín „pomáhající profese“.

Pomáhající jsou takové profese, jejichž cílem a náplní je **poskytování pomoci jiným lidem**, kteří tuto pomoc zpravidla potřebují a vyžadují.

- ZDRAVOTNIČTÍ PRACOVNÍCI
- SOCIÁLNÍ PRACOVNÍCI
- PSYCHOLOGOVÉ A PSYCHOTERAPEUTI
- PEDAGOGOVÉ...

# Adaptace na profesi

Schopnost adaptace  **adaptabilita (přizpůsobení)**



**základní funkce psychiky**

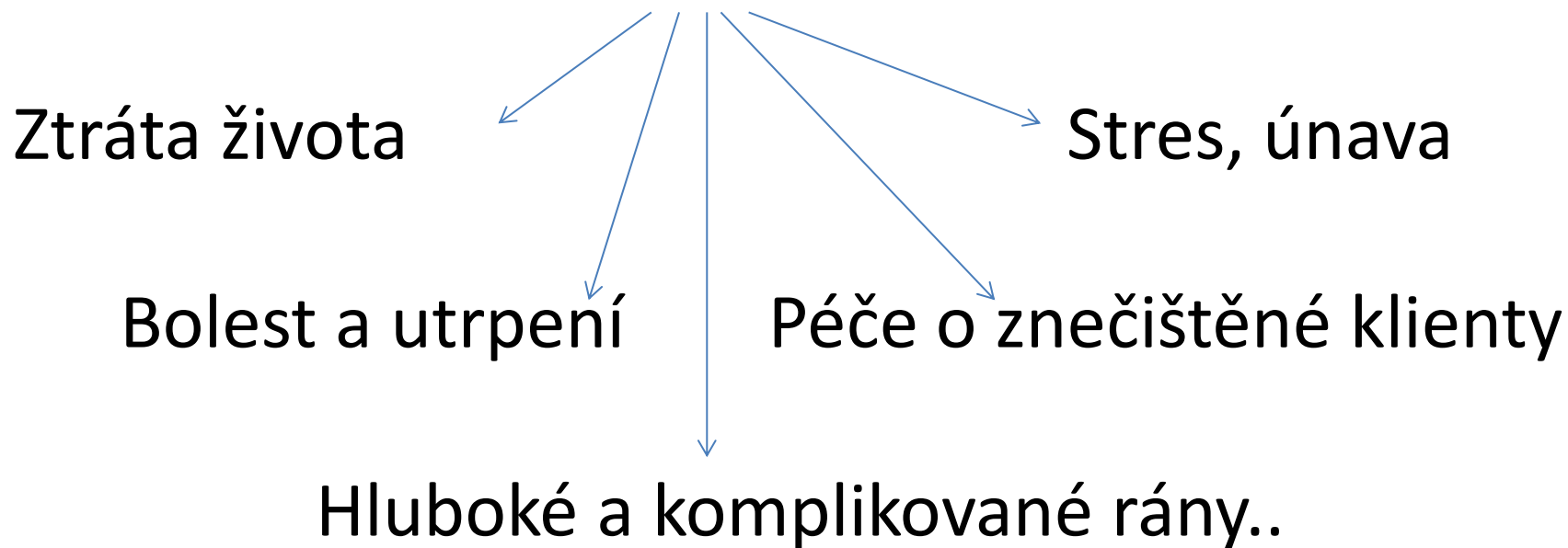
Předpokladem adaptace je míra identifikace se společenskou (profesionální) rolí



*„profesionální adaptace“*

**Adaptace=individuální proces**

# Profesionální adaptace



**Nutnost vytvoření subjektivní emocionální  
ochrany před psychickou traumatizací**



# Profesionální deformace

Adaptační proces nesmí být **profesionálně deformován** v citovou otrlost vůči nemocnému.



# Syndrom vyhoření

## = „burn out“



### Definice:

**„Burn-out je stav fyzického, emocionálního a duševního vyčerpání, které je spojeno s dlouhodobým pobýváním v situacích, které jsou emociálně náročné. Tyto emocionální požadavky jsou nejčastěji způsobeny kombinací velkého očekávání s chronickými situačními stresy.“**

# Syndrom vyhoření

- Ohroženou skupinou jsou lidé **pomáhajících profesí**
- **Častá frustrace**, z pocitu profesionálního selhání
- Chronické **emocionální přetížení**  
= stres, napětí



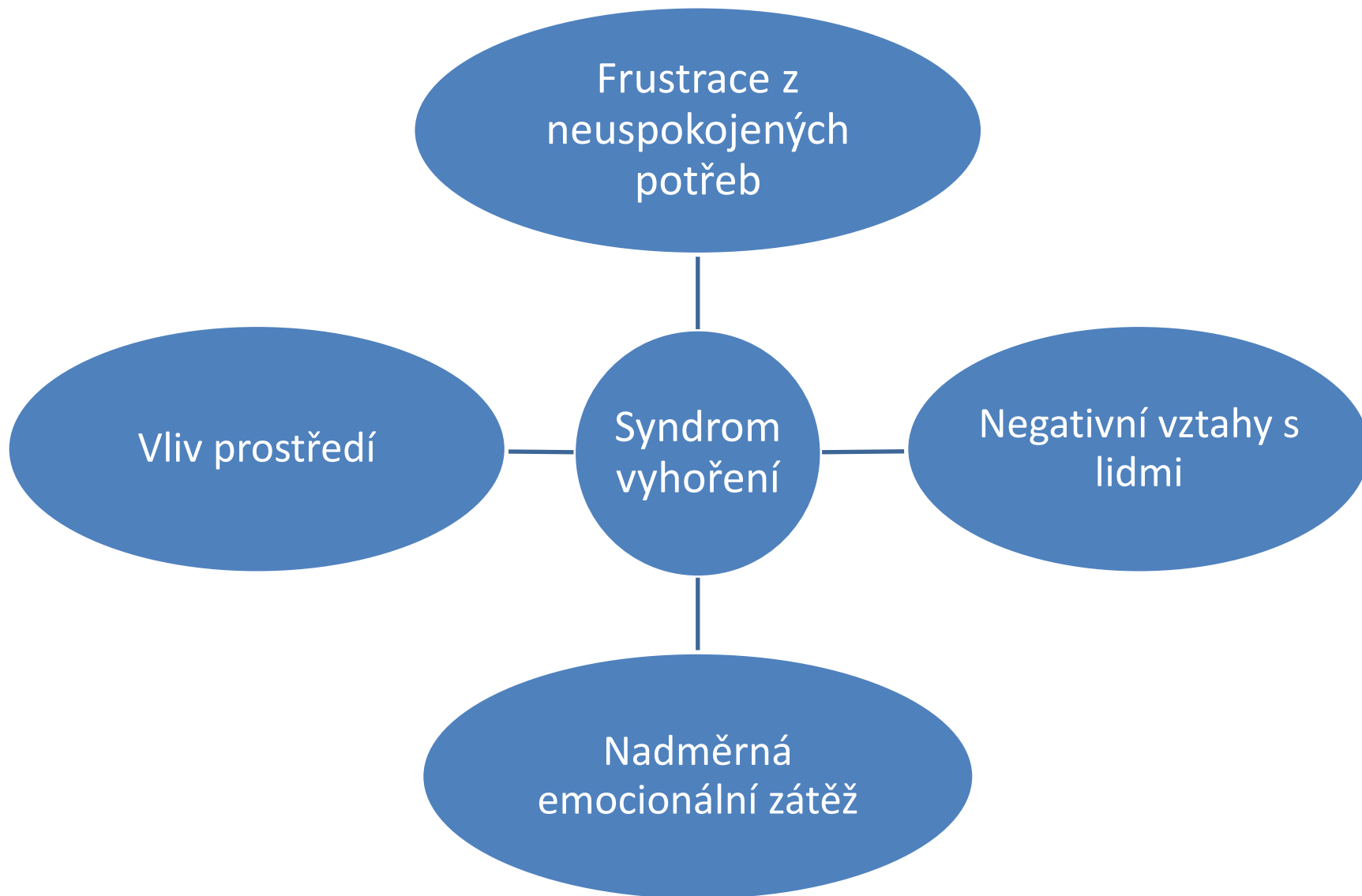
# **Syndrom vyhoření**

**Rizikovou skupinou pro syndrom vyhoření jsou:**

- lidé vstupující do práce s velkým nadšením, s velkou motivací
- lidé hledající v práci smysl života
- perfekcionisté, maximalisté..

**...,ale nelze spasit svět!!!**

# Faktory vzniku syndromu vyhoření



# Faktory vzniku syndromu vyhoření

Vliv prostředí

Autorita, odpovědnost a nepřiměřené požadavky

Sociální komunikace

Míra svobody a kontroly

Nesmyslnost požadavků a špatná organizace

Významnou měrou do rozvoje sy. vyhoření zasahuje i **individualita** jedince.

*Př. syndrom pomocníka, problémy v soukromém životě...aj.*

# Příznaky syndromu vyhoření



# Fáze syndromu vyhoření

**I. Nadšení**

**II. Stagnace**

**III. Frustrace**

**IV. Apatie**

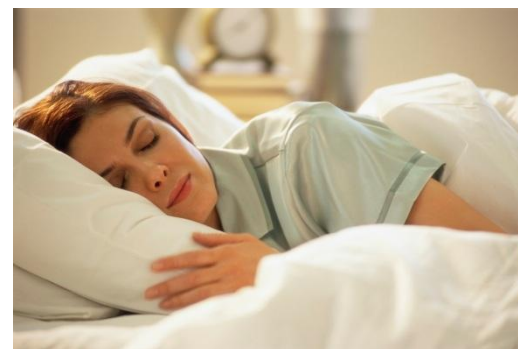
**V. Syndrom vyhoření**



# Prevence syndromu vyhoření

## Preventivní opatření na úrovni jedince

- činnosti podporující zdraví a posilující tělesnou kondici a duševní zdraví
- spánek, odpočinek
- sport, dostatek pohybu
- strava
- dobré mezilidské vztahy- rodina, přátelé..
- oddělovat osobní a profesní život



# Prevence syndromu vyhoření

## Preventivní opatření na úrovni organizace

- vytvářet vhodné pracovní prostředí, eliminace negativních chemických, fyzikálních a biologických faktorů
- vhodné pracovní prostředí
- ochranné pomůcky
- rozvoj týmové práce a kooperace
- podporovat osobní růst- vzdělávání



# Léčba syndromu vyhoření

- Nutná odborná pomoc (psychiatr, psycholog)
- Více odpočívát (pouze dovolená nepomůže)
- Věnovat se zájmům
- Často návštěva svépomocných psychoterapeutických skupin
- Změna pracovní doby/pracoviště/oboru

# Opakovací otázky

*Vysvětlete pojem - profesionální adaptace.*

*Vysvětlete pojmy - iatrogenie a sorogenie.*

*Co je to syndrom vyhoření a které profese jsou jím nejvíce ohroženy?*

*Uveďte příznaky a fáze syndromu vyhoření.*

*Jak lze předcházet vzniku syndromu vyhoření?*

**DĚKUJI ZA POZORNOST**

# Použité zdroje I.

- VÁGNEROVÁ, M. *Základy psychologie*. 1.vyd. Karolinum: Praha, 2004. ISBN 80-246—0841-3., s.356
- HAYESOVÁ, N. *Základy sociální psychologie*. 5.vyd. Portál: Praha, 2009. ISBN 970-80-7367-639-1., s.166
- JANÁČKOVÁ, L. *Základy zdravotnické psychologie*. 1.vyd. Triton: Praha, 2008. ISBN 978-80-7387-179-6., s.99
- BARTOŠÍKOVÁ, I., JIČÍNSKÝ, V., JOBÁNKOVÁ, M., KVAPILOVÁ, J. *Kapitoly z psychologie pro zdravotnické pracovníky*. 1.vyd. Brno: IDVPZ, 2000. 203 s. ISBN 80-7013-288-4

# Použité zdroje II.

- VYMĚTAL, J., a kol. *Speciální psychoterapie*. 2.přep.vyd. Grada: Praha, 2007. ISBN 978-80-247-1315-1. 400s.
- KŘIVOHLAVÝ, J., PEČENKOVÁ, J. *Duševní hygiena pro zdravotní sestry*. vyd. 1. Grada Publishing: Praha, 2004. ISBN 80-247-0784-5. 78s.
- VYMĚTAL, J. *Lékařská psychologie*. 3.přep.vyd. Portál: Praha, 2003. ISBN 80-7178-740-X. 397s.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Hořet, ale nevyhořet*. Vyd. 2. Karmeliánské nakladatelství: Praha, 2012, ISBN 978-80-7195-573-3

# Použité zdroje III.

- Všechny obrázky použité v prezentaci jsou kliparty Microsoft Office on-line  
<http://office.microsoft.com>
- Všechna schémata: vlastní zdroj