
Prevence syndromu vyhoření v lázních

V dnešní době začíná být téma duševního zdraví stále aktuálnější. Podle společnosti IPSOS mezi lety 1990 a 2013 se počet úzkostných poruch zvýšil o 42 % a počet onemocnění a poruch spojených s depresí dokonce o 54 %¹. Psychické zdraví lidí se zhoršuje i v důsledku pandemie COVID-19. Tento článek se soustřeďuje na problematiku syndromu vyhoření a jeho prevenci v lázních. Jedná se o současně velmi aktuální medicínský problém, který dokonce ohrožuje i celkovou kvalitu života osob trpících tímto syndromem.

Syndrom vyhoření (neboli burnout či burnout syndrom) je fenomén, který byl poprvé pojmenován americkým psychoanalytikem Herbertem Freudenbergerem v roce 1974. Podle Freudenbergera syndrom vyhoření je konečné stádium „procesu, při němž lidé, kteří se hluboce emocionálně něčím zabývají, ztrácejí své původní nadšení (svůj entuziasmus) a svou motivaci (své vlastní hnací síly)”². Problematikou syndromu vyhoření se aktuálně zabývá i Světová zdravotnická organizace (WHO), která ho zařadila do své oficiální klasifikace chorob.

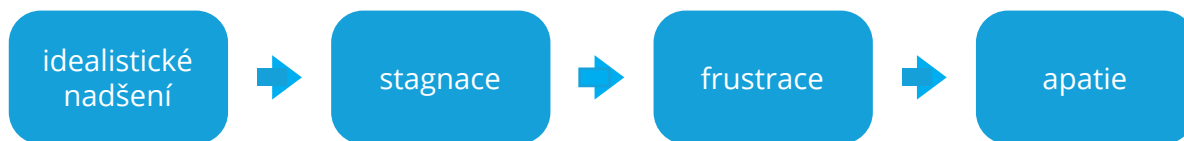
Rizikovým faktorem syndromu vyhoření je podle Kebzy (2005) „již samotný život v současné civilizované společnosti s rostoucím životním tempem a nároky na člověka”³. Vyhoření se může týkat libovolné činnosti, která se provádí intenzivně a dlouhodobě. Nejčastěji je tento termín spojován s pracovní činností. Nedávný průzkum společnosti OnePoll ukázal, že průměrný pracovník má zkušenosti se syndromem vyhořením již ve 32 letech.

Podle Stocka (2010) existují tři základní symptomy vyhoření – 1) vyčerpání, 2) odcizení a 3) pokles výkonnosti⁴.



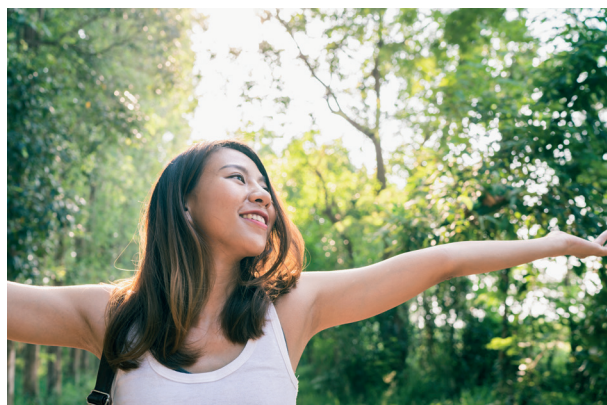
1 IPSOS (2020) Global Trends 2020. [on-line], Dostupné z: <https://www.ipsosglobaltrends.com/downloads-2/>
2 Křivohlavý, J. (1998) Jak neztratit nadšení. 1. vyd. Praha: Grada Publishing. ISBN 80-7169-551-3.
3 Kebza, V. (2005) Psychosociální determinanty zdraví. 1. vyd. Praha: Academia. 263 s. ISBN 80-200-1307-5
4 Stock, C. (2010). Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout. Praha: a Grada Publishing, a.s. ISBN: 978-80-247-3553-5

Celý proces syndromu vyhoření je možno rozdělit do těchto fází:



1. fáze – **nadšení – idealismus, nereálné očekávání, práce se stává nejdůležitějším aspektem života, práce přesčas, jedinec se dobrovolně přepracovává.**
2. fáze – **stagnace – počáteční nadšení ochabuje, jedinec začíná vnímat více reálné podmínky vlastní práce.**
3. fáze – **frustrace – objevují se první výraznější fyzické a psychické potíže, problémy ve vztazích, jedinec pochybuje o efektivitě a smysluplnosti své práce.**
4. fáze – **apatie – jedinec je trvale frustrován, vnímá své povolání pouze jako zdroj obživy, vykonává pouze nejnutnější pracovní činnost⁵.**

Konečné stádium syndromu vyhoření se projevuje úplnou ztrátou zájmu vůči činnostem, lidem i sobě samému⁶. Mnoha potížím, náročnému a dlouhému léčení lze předejít včasným předcházením těchto problémů. Preventivní lázeňský léčebný pobyt ve specializovaném lázeňském místě zvyšuje odolnost vůči působení nepříznivých zátěžových vlivů. České lázeňství je charakteristické tzv. komplexní lázeňskou léčbou, která v sobě zahrnuje nejen vlastní léčebné a regenerační procedury, ale také pobyt v určitém



přírodním prostředí, v němž dochází k synergii hygienických, environmentálních a estetických předpokladů. Při hodnocení léčebného efektu nelze oddělovat pozitivní účinky minerální vody či jiného léčivého zdroje (plyn, peloidy) ze synergických účinků přírodního prostředí lázeňského místa jako celku. Současné působení jednotlivých složek lázeňské léčby na jednotlivé orgány a na celý organismus vede k celkové změně reaktivity organismu. Pobyt v lázeňské přírodní krajině má pozitivní vliv nejen na odbourávání „klasického“ stresu, ale působí i proti syndromu vyhoření. Lázeňský charakter této krajiny je dán určitou úrovní životního prostředí (čistota vzduchu, klima, úroveň hluku) a urbanistickým vzhledem (pavilony, kolonády, promenády, parky)⁷. Pobyt v lázeňské přírodní krajině je považován za jeden z neúčinnějších nástrojů, jak zvládnout každodenní stres, snížit hladinu stresových mobilizačních hormonů a předejít syndromu vyhoření.

Autor: Ing. Alina Huseynli

Výzkumná pracovnice Institutu lázeňství a balneologie, v.v.i.

Odbornice na ekologii, ochranu životního prostředí.

5 Kebza, V., Šolcová, I. (2003). Syndrom vyhoření. 2 vyd. Praha: Statní zdravotní ústav.

6 Křivohlavý, J. (1998) Jak neztratit nadšení. 1. vyd. Praha: Grada Publishing. ISBN 80-7169-551-3.

7 Novotný, J., Vařeka, J., Kubánek, J., Plevová, J. (2007) Lázeňská léčba pacientů s psychickými poruchami. Psychiat. pro Praxi; 3: 138–140.