

Vysoká škola aplikované psychologie, s. r. o.

Akademická 409, 411 55 Terezín



Psychohygiena základem prevence syndromu vyhoření
Mental hygiene as a prevention of burn-out syndrome

Bakalářská práce

Miroslava Marešová

2021

Vedoucí práce: PhDr. Lucie Lebdušková

VYSOKÁ ŠKOLA APLIKOVANÉ PSYCHOLOGIE TEREZÍN



Akademická 409, 411 55 Terežín, info@vsaps.cz,
www.vsaps.cz

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

akademický rok 2020/21

Jméno a příjmení studenta:	Miroslava Marešová
Studijní program:	Humanitní studia
Název tématu práce v českém jazyce:	Psychohygiena základem prevence syndromu vyhoření
Klíčová slova v českém jazyce:	Syndrom vyhoření, psychohygiena, stres, zdravý životní styl
Název tématu v anglickém jazyce:	Mental hygiene as a preventiv of burn – out syndrome
Klíčová slova v anglickém jazyce:	Burn-out syndrome, mental hygiene, stress, healthy life styl

1.	Zdůvodnění tématu (min. 7 řádků): <p>Pro svou bakalářskou práci jsem si vybrala téma syndrom vyhoření a jeho prevenci, protože téma vyhoření se dotklo mě samotné a změnilo nejen můj život profesní, ale i osobní. Syndrom vyhoření je v dnešní nelehké době velmi častým tématem. Nejen že já sama jsem si syndromem vyhoření prošla, ale i se neustále setkávám s lidmi, kteří toto téma řeší a jsou syndromem vyhoření ohroženi. Zajímá mě, zda lze předejít a eliminovat syndrom vyhoření a zda právě psychohygienu je tou správnou cestou.</p>
2.	Formulace problému, který bude v práci řešen (min. 10 řádků): <p>Ve své bakalářské práci bych ráda definovala problematiku syndromu vyhoření, objasnila důvody, proč vzniká, jaký má dopad na jedince samotného v jeho profesním životě, ale i v jeho životě osobním. Podrobně rozebrala příčiny a důsledky syndromu vyhoření. Dále definovala, zda je možné se syndromu vyhoření za určitých podmínek vyhnout a najít vhodné možnosti k jeho zvládnutí. Definovat pojem psychohygienu a zdravý životní styl. Zjistit zda je možné psychohygienou a zdravým životním stylem se vyhnout, eliminovat a nebo zmírnit syndrom vyhoření.</p>

	<p>V empirické části bych se ráda zabývala kvantitativním výzkumem prostřednictvím dotazníku.</p> <p>Výzkumem budou potvrzeny, či vyvráceny hypotézy zda lze či nelze psychohygienu považovat za prevenci syndromu vyhoření a zda je syndrom vyhoření pouze profesní záležitostí, nebo zda, zasahuje do osobní roviny.</p> <p>Pro objasnění bych ráda uvedla i příklad z praxe.</p>
3.	<p>Cíl práce max. 5 řádků:</p> <p>Cílem bakalářské práce je zjistit, zda psychohygienu a zdravý životní styl jsou prevencí syndromu vyhoření a zda je syndrom vyhoření záležitostí pouze profesní nebo i osobní.</p>
4.	<p>Charakteristika použitých metod:</p> <p>Kvantitativní výzkum provedený dotazníkovým šetřením.</p>
5.	<p>Struktura práce, pracovní rozčlenění kapitol (podkapitol): teoretická a praktická část</p> <p>Teoretická část:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Psychohygienu <ol style="list-style-type: none"> 1.1 Zdravý životní styl 2. Syndrom vyhoření <ol style="list-style-type: none"> 2.1 Příčiny a důsledky syndromu vyhoření 3. Psychohygienu jako základ prevence syndromu vyhoření <p>Praktická část:</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Cíle a metodologie provedeného výzkumu 5. Analýza a vyhodnocení dat 6. Diskuze
6.	<p>Odborná literatura – seznam vybrané literatury k jednotlivým kapitolám teoretické a praktické části (min. 20 titulů, 3 recenzované časopisy, 3 zahraniční zdroje, případně internetové odkazy):</p> <p>ANDRŠOVÁ, Alena. Psychologie a komunikace v praxi. Praha: Grada, 2012. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-4119-2.</p> <p>DUHIGG, Charles a Kamila JETMAROVÁ. Chytřeji, rychleji, lépe: tajemství výkonnosti v životě i byznysu. 3., přeprac. vyd. Brno: BizBooks, 2016. Poradce pro praxi. ISBN 978-802-6505-280.</p> <p>FRANCKH, Pierre. Jak si správně přát: 7 pravidel, jak uskutečnit své sny. Olomouc: ANAG, c2008. ISBN 978-80-7263-454-5.</p> <p>FROMM, Erich. Umění být. Přeložil Vlastislava ŽIHLOVÁ, přeložil Milan VÁŇA. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1105-1.</p> <p>HAY, Louise L. a Jana ŽLÁBKOVÁ. Miluj svůj život: praktický domácí rádce. Vydání páté. Praha: Euromedia, 2016. ISBN 978-80-7549-179-4.</p> <p>HONZÁK, Radkin. Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření. 3. vydání. V Praze: Vyšehrad, 2018. ISBN 978-807-6010-048.</p> <p>JELÍNEK, Marian a Kamila JETMAROVÁ. Neztraťte motivaci v době blahobytu: jak dosáhnout všeho, co chcete. Praha: Portál, 2017. Poradce pro praxi. ISBN 978-80-262-1196-9.</p> <p>KALLWASS, Angelika. Syndrom vyhoření v práci a v osobním životě. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-299-7.</p> <p>KLÍMOVÁ, Jarmila a Michaela FIALOVÁ. Proč (a jak) psychosomatika funguje?: výkřiky těla jako vzkazy duše : psychoenergetika v praxi. Praha: Progressiveconsulting, 2015. Rozhovory (Vyšehrad). ISBN 978-802-6082-</p>

o88.

KOLÁŘ, Pavel a Renata ČERVENKOVÁ. Labyrint pohybu. Praha: Vyšehrad, 2018. Rozhovory (Vyšehrad). ISBN 978-807-4299-759.

KONDŮ, Marie. Žít s radostí: ilustrovaný průvodce uměním třídění a úklidu. Přeložil Šárka KADLECOVÁ. Praha: Euromedia, 2018. Světový bestseller. ISBN 978-80-7549-905-9.

KOTTLER, Jeffrey A. Profesionální psychohygienu terapeuta: cvičení a náměty pro sebehodnocení, seberozvoj a péči o sebe sama. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0372-8.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro a Jaroslava PEČENKOVÁ. Duševní hygiena zdravotní sestry. Praha: Grada, 2004. Sestra (Grada). ISBN 80-247-0784-5.

MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. Výchova ke zdraví: péče o duševní zdraví pro teenagery. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5351-5.

MANDŽUKOVÁ, Jarmila a Michael KATZ. Kniha pro váš mozek: praktický domácí rádce. Benešov: Start, 2007. ISBN 978-80-86231-42-6.

MANDŽUKOVÁ, Jarmila a Michael KATZ. Zdraví je v naší hlavě: praktický domácí rádce. Praha: Euromedia Group, 2019. ISBN 978-80-7617-444-3.

MANSON, Mark. Všechno je v pr**li: kniha o naději. Přeložil Jana CHARVÁTOVÁ. Praha: Dobrovský, 2020. Via. ISBN 978-80-7642-089-2.

MANSON, Mark. Důmyslné umění, jak mít všechno u pr**le: neintuitivní přístup k lepšímu životu. Přeložil Jan KUČERA. Praha: Dobrovský, 2017. Kniha Omega. ISBN 978-80-739-0723-5.

MATĚ, Gabor. Když tělo řekne ne: jak stres souvisí s nemocemi. Přeložil Viktor JUREK. Praha: PeopleComm, 2019. ISBN 9788087917473.

NAKONEČNÝ, Milan a Kamila JETMAROVÁ. Motivace chování: žijte svůj sen. 3., přeprac. vyd. V Praze: Triton, 2014. Poradce pro praxi. ISBN 978-80-738-7830-6.

ODOUL, Michel a Renata ČERVENKOVÁ. Řekni mi, kde tě bolí, a já ti řeknu proč: výkřiky těla jako vzkazy duše :psychoenergetika v praxi. V Praze: Rybka Publishers, 2017. Rozhovory (Vyšehrad). ISBN 978-80-87950-43-2.

PEŠEK, Roman a Ján PRAŠKO. Syndrom vyhoření: jak se prací a pomáháním druhým nezničit : pohledem kognitivně behaviorální terapie. V Praze: Pasparta, 2016. ISBN 978-80-881-6300-8.

PRIESS, Mirriam. Jak zvládnout syndrom vyhoření: najdete cestu zpátky k sobě. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-5394-2.

PUDDICOMBE, Andy. Uklidte si v hlavě: stačí 10 minut denně. Přeložil Lenka VLČKOVÁ. Praha: Grada Publishing, 2016. ISBN 978-80-247-5652-3.

SLIMÁKOVÁ, Margit. Velmi osobní kniha o zdraví. V Brně: BizBooks, 2018. ISBN 978-802-6507-536.

STOCK, Christian. Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout. Praha: Grada, 2010. Poradce pro praxi. ISBN 978-80-247-3553-5.

ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, Markéta. Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele. Praha: Grada, 2018. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-271-0470-3.

VÁVROVÁ, Šárka a Katharina VÖHRINGER. Jak k nám tělo promlouvá: nemoc jako vzkaz duše. Praha: Alferia, 2019. ISBN 978-80-271-2295-0.

Souhlas vedoucího práce

Jméno vedoucího: *PhDr. Iněra Lebedušíková*

Podpis:  dne: *28.4.2021*

Souhlas prorektora pro vědu a výzkum, doc. ThDr. Patrika Maturkaniče, PhD.

Podpis: dne:

Prohlašuji, že odevzdanou práci na téma *Psychohygienu základem prevence syndromu vyhoření* jsem vypracoval/a samostatně, s použitím uvedené literatury a práci jsem neodevzdal/a na žádné jiné škole k získání atestace.

V Terezíně dne 28. července 2021

.....

Miroslava Marešová

Poděkování:

Na tomto místě bych ráda poděkovala vedoucí mé bakalářské práce PhDr. Lucii Lebduškové za odborné vedení, cenné rady a laskavý přístup při zpracování této bakalářské práce.

V Terezíně dne 28. července 2021

.....

Miroslava Marešová

ANOTACE

Tato bakalářská práce pojednává o psychohygieně jako prevenci před syndromem vyhoření. Teoretická část práce představuje samotný pojem psychohygienu z různých úhlů pohledu. Autorka se zabývá v rámci duševní hygieny také zdravým životním stylem. V práci je představena problematika samotného syndromu vyhoření. Autorka předkládá různé příčiny této civilizační choroby a vymezuje symptomy syndromu vyhoření. Samostatná kapitola teoretické části pojednává o tom, jak pomocí psychohygieny předcházet samotnému onemocnění. Praktická část je postavena na dotazníkovém šetření, které zkoumá zda je opravdu psychohygienu prevencí syndromu vyhoření. K výzkumu využila autorka práce deset otázek, které v rámci praktické části vyhodnocuje pomocí grafů a komentářů.

KLÍČOVÁ SLOVA

psychohygienu, syndrom vyhoření, zdravý životní styl, strava, pohyb, prevence

ANNOTATION

This bachelor thesis deals with mental hygiene as a prevention against burn-out syndrome. The theoretical part of the work represents the very concept of mental hygiene from different points of view. The author also deals with a healthy lifestyle within mental hygiene. The issue of burn-out syndrome itself is represented at work. The author presents various causes of this civilization disease and defines the symptoms of burn-out syndrome. A separate chapter of the theoretical part deals with how to prevent the disease itself using mental hygiene. The practical part is based on questionnaire research, which examines whether mental hygiene is really a prevention of burn-out syndrome. The author used ten questions for her research, which she evaluates using paragraphs and comments within the practical part.

KEY WORDS

mental hygiene, burn-out syndrome, healthy lifestyle, diet, exercise, prevention

OBSAH

ÚVOD	1
1 PSYCHOHYGIENA	3
1.1 ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL	7
2 SYNDROM VYHOŘENÍ	10
2.1 PŘÍČINY A DŮSLEDKY SYNDROMU VYHOŘENÍ	12
3 PSYCHOHYGIENA JAKO ZÁKLAD PREVENCE SYNDROMU VYHOŘENÍ	17
3. 1 PŘÍKLAD Z PRAXE	23
4 EMPIRICKÁ ČÁST	26
4. 1 METODOLOGIE, CÍL VÝZKUMU, VÝZKUMNÝ SOUBOR A JEHO CHARAKTERISTIKA	26
4. 2 VÝZKUM A JEHO VÝSLEDKY	27
4. 3 DISKUSE	34
ZÁVĚR	37
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	41
PŘÍLOHY	44
DOTAZNÍK - PSYCHOHYGIENA	44

ÚVOD

Lidé žijí v současné době ve velmi uspěchaném, přetechnizovaném a náročném světě. Prostřednictvím moderních komunikačních a informačních technologií jsou každodenně zahlcováni nepřehledným množstvím různých informací, které jsou mnohdy zkreslené, polopravdivé či přímo lživé. Na každého člena naší společnosti jsou kladeny vysoké nároky, a to jak v osobním, tak zejména v pracovním životě.

Mnoho lidí věnuje svému zaměstnání mnoho volného času, z toho důvodu velký počet lidí bojuje s pocitem přepracování a únavou. Tyto stavy samozřejmě negativně projevují ve všech sférách lidské existence.

Z toho důvodu odborná i širší veřejnost velice často diskutuje o zdravém stylu života, o zdravém stravování, o dostatku pohybu, ale také o spánku, odpočinku, o regeneraci lidského organismu. Protože v případě, že je organismus dlouhodobě přetěžován a vystavován dlouhodobému stresu a zátěžovým situacím, může pak dojít k úplnému psychickému i fyzickému vyčerpání (tzv. syndrom vyhoření). Člověk se dostává do psychické nepohody, kdy je v mnoha případech vhodné či přímo nutné vyhledat odbornou pomoc.

Každý jedinec chce být šťastný, mít harmonickou a spokojenou rodinu, zdravé děti, dobré zaměstnání, které ho bude naplňovat a ve kterém se bude realizovat. Každý člověk je jedinečný, s odlišnými povahovými rysy, talentem, temperamentem, s odlišným způsobem řešení problémů a konfliktů, které každodenní běžný život přináší. A každý zvládá různě své emoce či stres.

Hlavním tématem této práce je psychohygienu, která je považována za základ prevence syndromu vyhoření. Napomáhá danému jedinci k sebepřijetí, sebehodnocení, k uspořádání si myšlenek a svého dosavadního života. Dále posouvá člověka k lepšímu, plnohodnotnějšímu a smysluplnějšímu životu, k jeho spokojenosti, která ovlivňuje výrazným způsobem všechny oblasti lidského života. S psychohygienou úzce souvisí zdravý způsob života. Na jeho udržování má vliv také řada faktorů - ať už je to životní prostředí, zdravá a vyvážená strava a nebo práce, která nás baví a ve které se realizujeme.

Lidé jsou během svého života ovlivňováni řadou pozitivních i negativních vlivů. Každý jedinec získává určitou výchovu, přebírá určité vzory z vlastní rodiny (zejména od svých rodičů). Vytváří si postupně vlastní žebříček životních hodnot, socializuje se, začleňuje se do společnosti a plní určité sociální role. Ovlivňují jej nejen lidé, se kterými přichází do styku, ale také prostředí, ve kterém vyrůstá a žije. Každý člověk přijímá různě kritiku a odlišně vnímá sebekritiku. Důležité je poznat dobře sám sebe, abychom lépe poznali a chápali ostatní kolem nás, se kterými přicházíme do styku. Protože naše okolí, se kterým vzájemně komunikujeme a spolupracujeme, ovlivňuje naše sebepojetí.

Člověk je tvor společenský, se svými radostmi i starostmi, se svými kladnými i zápornými stránkami. Je jedinečnou osobností. Musí však na sobě stále pracovat, posilovat kladné stránky, eliminovat či potlačovat negativní stránky své osobnosti, rozvíjet své schopnosti a dovednosti. V neposlední řadě se dále vzdělávat, aby v současném moderním světě uspěl a byl spokojený.

Jak již bylo zmíněno, psychohygienu je jedním z prostředků, jak se lze vyhnout syndromu vyhoření. Pokud je k ní jedinec vedený a je součástí jeho života, pak ji můžeme považovat za prevenci syndromu vyhoření. Uvedenému tvrzení se budeme věnovat v této práci nejprve z hlediska vymezení základních pojmů, jako jsou psychohygienu, zdravý životní styl, zdravé stravování, syndrom vyhoření, jeho příčiny a důsledky. Na teoretickou část bude navazovat část empirická, kde se pomocí kvantitativního šetření budeme zaměřovat na potvrzení nebo vyvrácení stanovených hypotéz souvisejících s psychohygienou. Cílem práce je potvrdit nebo vyvrátit stanovené hypotézy.

Při zpracování bude čerpáno z dostupných odborných literárních a případně dalších relevantních zdrojů na dané téma této práce. Ze získaných informací a poznatků bude poté vypracován závěr práce.

1 PSYCHOHYGIENA

Psychohygienu (duševní hygiena) představuje nauku, která v sobě zahrnuje různé metody pro zachování a upevnění duševního zdraví. Člověk věnující se duševní hygieně se stává odolnější vůči negativním vlivům a učí se, jak lze předejít psychickým obtížím. Samozřejmě ne vždy se podaří vyhnout nepříznivým vlivům, které narušují psychickou pohodu jedince. A právě psychohygienu může pomoci překonat některé psychické problémy, jako je například syndrom vyhoření.

Psychohygienu dokáže hlubokým a zásadním způsobem ovlivňovat všechny oblasti života člověka, včetně jeho psychického a tělesného zdraví a myšlení. Psychohygienou může člověk sice ztratit trochu času, ale naopak může získat několik let života navíc. Organismus má léčivé schopnosti, je tedy možné nastartovat proces sebeuzdravení, ke kterému psychohygienu výrazným způsobem napomáhá. Mandžuková, Katz (2012, s. 98)

Nemá cenu se trápit minulostí anebo problémy, které nejsme schopni již vyřešit. Základem lidského života je především:

- ***sebepoznání***
- ***pozitivní myšlení*** a další aspekty

Hay, Žlábková (2016, s. 35)

Psychohygienu je určitou sebereflexí s cílem stanovení cílů a plánů ke zlepšení, ke změnám, k vyšší efektivitě, k lepšímu pracovnímu výkonu, k radosti a uspokojení z prováděných činností. Nedílnou součástí psychohygieny je oblast sebehodnocení a seberozvoje. Psychohygienu představuje péči o sebe sama, kde je potřebná správná motivace a kreativita. Kottler (2013, s. 78)

V životě každého jedince je nutné:

- ***nalézt harmonii, lásku a sebeúctu***
- ***uzdravovat sebevědomí***

- **zvýšovat svou hodnotu ve vlastních očích**, což jsou kroky k duševnímu růstu a k dosahování štěstí. Hay, Žlábková (2016, s. 45)

V dnešní době je mnoho přípravků, které dovedou zlepšit paměť, prohloubit smyslové vjemy, zvýšit odolnost proti stresu, odstranit únavu a celkově zlepšit kvalitu života. Otázkou však je, jak dalece jsou tyto přípravky účinné. Existuje skupina přírodních látek majících pozitivní vliv na fyzické a mentální funkce lidského organismu, a to bez vedlejších škodlivých účinků. Tyto látky přispívají k lidské psychohygieně. Mandžuková (2007, s. 125)

Duševní růst a pozitivní myšlení se začnou postupně projevovat i ve fyzickém zdraví. A je tomu i naopak - negativní myšlenky, neustálé řešení problémů či trápení se nad starými křivdami přispívají naopak k vyvolávání nemocí. Je tedy nutné:

- **změnit svůj životní postoj**
- **změnit způsob myšlení**
- **mít sám sebe rád a být šťastný a spokojený**

Hay, Žlábková (2016, s. 80)

Člověk se musí naučit existovat a fungovat jako plná osobnost. S tím souvisí i to, že se musí obrátit se od narcistické sebeztažnosti, egoismu a vlastnické orientace k psychologickému a duchovnímu štěstí. Život je možné žít bez bolesti. Jsou využívány např. metody sebeanalýzy či psychoanalýzy, které úzce souvisejí se sebeuvědoměním. Fromm (2016, s. 56).

Člověk je tvor čínorodý, práce je jeho přirozenou činností. Je aktivní, potřebuje vzájemnou komunikaci a interakci s ostatními. Současní lidé péči sami o sebe nevěnují přílišnou pozornost. Jedním ze zásadních důvodů je to, že mají kolem sebe mnoho informací, přístrojů, využívají vymoženky dnešní doby, automatizaci, robotizaci, moderní technologie. Současný člověk je zahrnut velkým množstvím věcí, žije v kybernetické společnosti. Na druhé straně je v dnešním světě svým způsobem bezmocný. Fromm (2016, s. 48).

Psychohygienu napomáhá člověku vypořádat se s pracovními i osobními problémy a sám se sebou. Pro každého člověka jsou v životě důležité různé věci. Někdo chce krásný dům s velkou zahradou a luxusní auto, jinému stačí malý byt a spokojená rodina. Manson (2017, s. 56)

Každý by si ale měl udělat čas od času pořádek ve svém životě. Především v tom, co chce a co nechce, v čem chce vyniknout a čeho se chce vyvarovat apod. Souvisí to s pořádkem v majetku, ale i v myšlení, ve změně postoje k dosavadnímu životu, k jeho pozitivům i negativům. Vše směřuje k tomu rozhodnout se, jak chceme žít a čeho chceme v životě dosáhnout. Pro spokojený život je velmi důležité naučit se:

- *vnímat radost*
- *vnímat pozitivní věci kolem sebe*
- *obklopovat se pozitivně naladěnými lidmi* Kondó (2018, s. 97)

Pro osobní štěstí a překonání či ukončení konfliktů a utrpení v životě každého člověka je důležité překonání vlastního ega, egoistického stavu vědomí, jež může způsobovat či spouštět poruchy vedoucí k pocitu neštěstí, nespokojenosti, žárlivosti, hněvu. Je nutné uvědomit si smysl svého života, jít si za svými sny a cíli. Fromm (2016, s. 110)

I když je odborníky z oblasti psychohygieny či psychologie preferováno v životě člověka pozitivní myšlení, není vhodné být za každou cenu neustále pozitivní. Místo toho je vhodné snažit se lépe vyrovnat s nepřízní osudu a přijmout to, že se nám něco nedaří.

Zlepšení života člověka netkví ve snaze být neustále pozitivně naladěný. Je nutné pochopit určitá omezení a chyby. Přijmutí je zdrojem pravé síly každého jedince. Pokud člověk přijme strach, pochyby a nejistoty, přestane se jim vyhýbat a bude jim naopak čelit, pak se v něm objeví jistota, kuráž. Dokonce může zjistit, že překonává překážky daleko snáze.

Neustálá pozitivní nálada a pozitivní přístup k životu není tedy reálný a vhodný, spíše se stává utopií. Nelze se neustále usmívat, a to např. ve chvíli, kdy se nám hroutí rodinný život, nebo máme problémy v zaměstnání či v partnerských vztazích. Je nutné

být upřímný sám k sobě, i když život zrovna nestojí za nic, naučit se žít i s problémy a strastmi běžného života. A získat tak jiný pohled na svět. Je nutné soustředit se na to, co je pro život opravdu důležité. Méně důležité věci odsouvat stranou. Jedná se o ***neintuitivní přístup k lepšímu životu***. Manson (2017, s. 117-119)

Jedním z hlavních cílů psychohygieny je získání harmonických vztahů (v osobním i pracovním životě). S tím i souvisí spokojenost a vyrovnanost člověka. Získání harmonie je náročný proces, je však možné uskutečnit svá přání a utvářet si svůj život tak, aby dostal člověk ve správnou chvíli to, co potřebuje (partnera, lásku, auto, bydlení apod.).

Svá přání je nutné:

- ***správně formulovat***
- ***odbourávat negativní očekávání***
- ***překonávat překážky, které život přináší***
- ***změnit svůj dosavadní život, a hlavně mít snahu jej změnit k lepšímu*** (Franckh, 2008, s. 90)

I když žijeme v době blahobytu, mezi lidmi obecně klesá pocit štěstí, a proto je nutné snižovat negativní dopady nadbytku. V dnešní hektické době narůstá potřeba antidepresiv, lidé se častěji potýkají se syndromem vyhoření a dalšími tzv. civilizačními chorobami. Je tedy důležité, aby se člověk naučil být sám sebou a být sám se sebou a se svým životem spokojený. K tomu ovšem vede dlouhá a náročná cesta, která se neobejde bez vynaloženého úsilí daného jedince. Jelínek, Jetmarová (2017, s. 215)

Všichni toužíme po uznání, úspěchu, po spokojeném a šťastném životě. Chceme být zdraví. Žijeme však v době neustálého stresu. V současné společnosti je důraz kladený na kreativitu, na flexibilitu. Pro řadu lidí je prioritou budování kariéry, honba za vyšším příjmem. Lidé se porovnávají s ostatními. To všechno s sebou přináší do lidského života velkou míru stresu a strachu z neúspěchu. Stres a strach pak mají silný negativní dopad na psychickou pohodu jedince – člověk trpí různými psychickými nemocemi nebo řeší psychosomatické problémy. Duševní hygiena vede člověka k tomu, aby se uměl stresům vyvarovat, případně se s nimi snáze vyrovnat. Jelínek, Jetmarov (2017, s. 215)

Psychohygienu je důležitou součástí života člověka. Vede k prevenci syndromu vyhoření (burn-out) a dalších emočních a fyzických stavů nepohody, dále je také prevencí psychických a psychosomatických problémů. Stává se prostředkem ke zkvalitnění života. Součástí psychohygieny je také zdravý životní styl, kterému se bude věnovat následující podkapitola práce.

1.1 Zdravý životní styl

Existuje velmi úzký vztah mezi fyzickým zdravím a emocionálním stavem či psychikou každého jedince. Spousta lidí dnes žije pod dlouhodobým stresem, tlakem, negativními emocemi, což se odráží na jejich zdravotním stavu a životní pohodě, respektive nepohodě a nespokojenosti. Je uváděno, že až osmdesát procent nemocí ovlivňuje psychika člověka. Často však stačí změna postoje k tomu, aby se člověk cítil lépe po psychické i fyzické stránce.

Je všeobecně známo, že zdraví člověka ovlivňuje:

- ***životní styl***
- ***dědičnost***
- ***životní prostředí*** a další vlivy či faktory

Mandžuková, Katz (2019, s. 110)

Pokud jsou stres a různé zátěžové situace v každodenním životě přiměřené, pak je člověk schopen, je bez větších problémů či potíží zvládat a vypořádat se s nimi. Úspěšné zvládnutí problémů může vést i k pozitivním změnám – pomohou člověku k rozvoji jeho schopností a dovedností, svým způsobem ho zocelují.

Zdravý životní styl, dostatečný pohyb na čerstvém vzduchu, péče o sebe sama je základem toho, aby se člověk cítil po psychické i fyzické stránce fit. Neboť psychika ovlivňuje tělesnou schránku a tělesné zdraví a naopak tělesné zdraví ovlivňuje psychiku či duševní stránku jedince. Pokud se však člověk stresuje, psychického a fyzického přetěžování je již příliš, organismus se brání a na tyto faktory a vlivy začne reagovat.

Každý by se měl naučit naslouchat svému tělu. Různé nemoci či bolesti nejsou náhodné, ale jsou jasným signálem, že něco v našem těle není v pořádku. Fyzické tělo a mysl jsou jednotlivý celek a navzájem se ovlivňují. Nemoc, různé zdravotní problémy (např. alergie, záněty, nadváha, křeče, závratě, a další) jsou projevem určitého nesouladu a nerovnováhy v lidském organismu, psychiku nevyjímaje. Oudol, Červenková (2017, s. 58)

V lidském těle působí psychoenergetické mechanismy, které jsou zdrojem nemocí a brání člověku v jeho rozvoji. Jedná se o biologické vyjádření zdravotního stavu člověka. Je proto nutné naučit se vnímat sám sebe jako jeden vzájemně propojený celek a vnímat vzájemné vazby a spojitosti z hlediska lidského těla, tělesných orgánů a jejich funkcí včetně psychiky. Oudol, Červenková (2017, s. 59)

Lidé inklinují k různým regulačním mechanismům. Každý se svým vlastním způsobem vyrovnává se zátěžovými situacemi, se stresem, s emocemi, s různými chorobami apod. Mezi regulační mechanismy člověka řadíme pojmy:

- **racionalizace**, kdy si různé negativní projevy člověk odůvodňuje vlastním přijatelným vysvětlením
- **regrese**, což je určitý negativní projev v chování člověka (např. okusování nehtů, rozbíjení nefunkčních přístrojů apod.)
- **únik**, který může být ve formě úniku do vlastní fantazie, může se jednat o nespokojenost s hodnocením nebo také o tzv. **záminkovou reakci**, tj. např. nadměrné užívání alkoholu, užívání návykových látek, gamblersství a další druhy závislostí
- **rezignace**, která se projevuje omezením osobní i emoční účasti na řešení určitého problému, odstoupením od cíle, plánu
- **represe**, tj. záměrné nebo nevědomé zapomenutí, kdy se jedinec snaží určitou situaci vytěsnit mimo vlastní vědomí
- **projekce**, která je charakteristická obviňováním okolí, přiřazováním negativních vlastností ostatním
- **sebeobviňování**, kdy se agresivita obrací vně člověka
- **kompenzace**, tzn., že si člověk hledá jiné cíle, ve kterých však opět selhává
- **vzdor, odmítání**, aktivní nebo pasivní odpor

- *identifikace*, která se projevuje podílením se na úspěchu ostatních
- *fixace* (Andršová, 2012, s. 125-130).

Lidé vnímají různým způsobem pojmy: pohoda, štěstí, spokojenost, úspěch, zdraví. Zdraví je velmi subjektivní termín a jeho podoba je u každého jedince jiná, jedinečná a relativní. Základem zdraví je optimální a vyvážené fungování lidského organismu, a to jak po stránce biologické a psychické, tak také po stránce sociální. Umožňuje jedinci vyrovnat se s nároky vnitřního i vnějšího prostředí bez narušení životních funkcí, bez újmy na psychickém a fyzickém stavu. Machová, Kubátová (2015, s. 121)

Zdravý životní styl jde ruku v ruce se zdravým stravováním. Správné stravování má neodmyslitelný vliv na psychický stav jedince. Těžké jídlo před důležitou schůzkou nebo fyzickou aktivitou, či nevhodná strava v pozdních večerních hodinách neprospívají ani fyzickému ani psychickému zdraví člověka. Po těžkém jídle se cítíme unavení a ospalí, nemyslí nám to. Vhodná je strava lehká, bohatá na vitamíny, jako je např. ovoce, zelenina, ořechy apod. Není vhodné ani sedět neustále u počítače, mobilu či u televizní obrazovky. Zdraví (fyzickému i psychickému) prospívá pravidelná procházka nebo jiná sportovní činnost. Pro duševní pohodu je třeba věnovat se relaxaci a koníčkům – poslechnout si příjemnou hudbu nebo si přečíst pár stran z dobré knížky. Kotter (2013, s. 110)

Všeobecně mají lidé problém najít správnou míru fyzické aktivity. Některým lidem schází dostatek pohybu, někteří naopak svůj organismus přetěžují nadmírou sportu, cvičení v posilovně apod. Současný způsob života způsobuje mnohé zdravotní problémy, jako např. nemoci pohybového ústrojí, oběhových funkcí a další. Škodlivý je již zmíněný stres, nadměrná psychická a fyzická zátěž, ale také nespokojenost v zaměstnání nebo v soukromých vztazích. Kolář, Červenková (2018, s. 135)

O zdravém životním stylu a zdravém stravování se vedou mezi odbornou i širší veřejností časté debaty. Mnoho lidí dává přednost bio-potravinám, spousta lidí nakupuje doplňky stravy. Ale mnoho lidí zapomíná na pohyb. Pohyb je pro člověka přirozenou činností, tak jako i práce. Je však nutné dbát na jeho vyváženost.

2 SYNDROM VYHOŘENÍ

Syndrom vyhoření, neboli také burn-out syndrom, je stále častější problém dnešní společnosti. Tato civilizační choroba představuje stav chronického stresu, kdy dochází k fyzickému a emocionálnímu vyčerpání. Lidé zasažení syndromem vyhoření bojují s pocity méněcennosti a pocity neúspěchu. – (Zdravotnické zařízení Ministerstva vnitra. <https://www.zzmw.cz/syndrom-vyhoreni>, [online], cit. 2021-03-15)

Žijeme v době stírání nejrůznějších hranic. Ztrácejí se potřebné struktury, a to ve všech oblastech života naší společnosti (v politice, v ekonomice, v soukromém i pracovním životě apod.). Současný člověk může uskutečnit prakticky cokoliv - neexistují hranice, které by nebylo možné překonat. Děti se rodí ze zkumavky, lidé mají tisíce „přátel“ na sociálních sítích, mění se nejen tradiční rodina, ale i celá společnost a život všech jejích členů. Priess (2015, s. 9)

Řada lidí dělá najednou více věcí a žádnou z nich zároveň nedokáže dokončit, soustředit se na ni, neumí si stanovit priority. Neschopnost úspěchu, neustálý tlak a stres, špatně nastavené hodnoty způsobují syndrom vyhoření. V dnešní překotné době netrpí syndromem vyhoření jen jednotlivci, ale celé pracovní týmy, firmy či systémy. Syndrom vyhoření způsobuje obrovské škody z mnoha hledisek a velká osobní trápení. Zatím však nebyl přesně stanoven důvod této civilizační choroby, která způsobuje zdravotní, finanční, rodinné, pracovní a další problémy. Syndrom vyhoření ničí partnerské vztahy, celé rodiny a v některých případech může vyústit v suicidiální chování, tj. v sebevraždu. Priess (2015, s. 10)

Dlouhodobě přetěžovaní lidé a jedinci, kteří jsou vystaveni dlouhodobému stresu a psychické či fyzické zátěži, mají ráno problém vstát z postele. Večer se naopak mohou dívat dlouho do noci na televizi. V zaměstnání mají časté konflikty např. se šéfem, v osobním i profesním životě jsou neustále nespokojení, ztrácí naději apod. Absence naděje v lepší budoucnost má za následek, že se takový člověk točí v tzv. „bludném kruhu“ a neví, jak z něho ven. Manson (2020, s. 82)

Syndrom vyhoření je možné sledovat v několika rovinách, je to:

- **rovina pocitů** (*jedinec se nesoustředí na práci, projevuje se u něj nejistota, nervozita, zapomnětlivost, roztržitost apod.*)
- **rovina myšlenek**, (*jedinec si neví rady, co dělat, neví, jak řešit problémy apod.*)
- **rovina chování a jednání** (*nesoustředěnost, nedostatek koncentrace apod.*)
- **rovina těla** (*projevují se psychosomatické potíže, jako např. nevolnost, bolest hlavy, břicha, různé alergie apod.*)
- **rovina sociální** (*zhoršování vzájemných vztahů, izolace jedince, který se stává cynickým, bezcitným apod.*) (Priess 2015, s. 37-42)

Řada lidí si myslí, že štěstí je úspěch, který znamená finanční zajištění, uznání, určitou prestiž, zabezpečení, obdiv okolí, není tomu vždy však tak. Důležité je:

- **dosažení určité životní harmonie a spokojenosti**
- **plnit si své sny a životní plány**
- **umět se postavit výzvam a problémům**
- **vážít si sám sebe**
- **žít svůj sen a učinit určitá životní rozhodnutí**
- **nalézat svou vlastní cestu**
- **vytvářet si správné podmínky ke zlepšení vlastního života**
- **umět se vyrovnat i s neúspěchem**
- **nenechat se odradit překážkami a úskalími**
- **naučit využívat efektivně čas**
- **neodkládat plnění úkolů** (vyhnout se prokrastinaci) Franckh, Jetmarová (2013, s. 52)

Jak bylo již uvedeno: „ *Syndrom vyhoření neboli „burn-out“ je stav úplného fyzického a psychického či duševního vyčerpání s možnými vážnými zdravotními důsledky.*“ Ne každému člověku se daří plnit si své sny či role ve společnosti. Nejvíce je syndromem vyhoření ohrožený člověk velmi zapálený pro jakoukoli činnost, člověk aktivní, který je pod silným tlakem různých stresorů. A jak se říká: „*Člověk vydrží víc než zvíře, jen mu dát příležitost*“. Honzák (2018)

Níže se budeme věnovat příčinám a důsledkům syndromu vyhoření.

2.1 Příčiny a důsledky syndromu vyhoření

Jsou lidé, kteří jsou špičkami ve svém oboru. Lépe se učí, jinak myslí. Důležité ale je, jaký mají postoj k práci, k osobnímu životu. Neméně podstatné je jejich nastavení priorit a cílů. Zde je zásadní, zda nejdou za svým cílem s přehnanými ambicemi a přílišným očekáváním, kdy právě nesplněné sny, cíle a neúspěch mohou být jednou z příčin syndromu vyhoření. Duhigg, Jetmarová (2016, s. 20)

Syndrom vyhoření má několik fází, jsou to:

- **fáze nadšení**, která je charakteristická velkým nadšením a ideály, jasně daným pracovním cílem, kvalitní a smysluplnou prací, stále novými nápady, naplněním z vykonané práce, prací ve volném čase
- **fáze stagnace** přináší pokles pracovního nadšení, pracovní výkonnosti, slevování z ideálů a cílů
- **fáze frustrace** je typická tím, že člověk již nenachází smysl a efektivitu ve vykonávané práci, dostávají se pocity zklamání, osamělosti, rozčarování
- **fáze apatie** představuje období, kdy se pro člověka stává práce již jen zdrojem obživy, příjmů, dochází k problémům ve vzájemné komunikaci, k pocitům bezmoci a beznaděje. Pešek, Praško (2016, s. 19)

Syndrom vyhoření má určité příčiny, příznaky a také negativní následky. Dělí se na jednotlivé fáze, jejichž střídání mohou urychlit některé aspekty běžného každodenního života, a to např.

- *špatné vzájemné vztahy na pracovišti mezi kolegy, mezi nadřízenými a nadřízenými*
- *nedostatečná vzájemná komunikace na pracovišti*
- *nevhodné chování nadřízeného vůči podřízeným*
- *špatná organizace práce* (velké množství práce přesčas, práce o víkendech a o svátcích, směnný provoz)
- *velká emocionální zátěž*
- *přenášení zodpovědnosti*
- *nezdravý způsob života*
- *nevyzrálá osobnost vedoucího pracovníka či podřízeného*
- *konflikt rolí* (zaměstnání – soukromí)
- *časový stres* (pracovní resty, nedostatek volného času, nestíhání plnění úkolů)
- *přehnaná empatie, přecitlivělost*
- *přehnaná cílevědomost, vysoká soutěživost*
- *snižené sebevědomí*
- *nadměrná zodpovědnost, perfekcionismus*
- *přehnaná potřeba úspěchu, uznání okolí*
- *odpor k daným pravidlům* a řada dalších faktorů Venglářová (2011, s. 85)

Symptomy syndromu vyhoření jsou ještě stále považovány za příčiny a samotná existence syndromu vyhoření je často zlehčována. Mezi hlavní příčiny syndromu patří zejména:

- *neschopnost vnímat sám sebe, své potřeby*
- *absence vztahů.*

Preiss (2015 s. 63)

„Rozhodujícím faktorem na cestě k syndromu vyhoření je neschopnost své emoce nepotlačovat, ale vyjadřovat. Ignorovat pocity a přerušit vnitřní dialog je jistou cestou k vlastnímu konci.“ (Preiss 2015 s. 70)

Jednou z příčin syndromu vyhoření je **stres** - stav zatížení organismu člověka, který cítí napětí, různé emoce, je ve stavu pohotovosti a připravenosti k boji nebo k úniku. I když stres může mít na člověka také pozitivní vliv, a to z hlediska vyburcování se k nějaké činnosti, jeho nadměra způsobuje řadu psychických i fyzických problémů.

Každý člověk zvládá stres a stresové situace odlišným způsobem. Vždy má stres však vliv na způsob lidského myšlení, jednání a chování. Jak jsme již uvedli, pro člověka představuje zvláště dlouhodobý stres nebezpečí pro zdraví, pro jeho psychickou i tělesnou pohodu. Pešek, Praško (2016 s. 12).

Vzhledem k odlišnosti lidí se setkáváme s různými postoji ke stresovým situacím. Vždy záleží na individuálním vyhodnocení určité situace a na „**vnitřních faktorech**“, jako je temperament, charakter, osobnost daného člověka a na „**vnějších faktorech**“ tj. na přetěžování člověka po psychické i fyzické stránce. Stock (2010, s. 24)

Tzv. stresové faktory jsou rozděleny na:

- „**stresory psychické**“, je to např. časový nedostatek, vysoké nebo nízké pracovní vytížení, mnoho změn v krátké době a další
- „**fyzické stresory**“, kdy nedochází k uspokojování základních potřeb, vyskytuje se nadměrné množství podnětů
- „**sociální stresory**“, kdy se objevují problémy v osobní i pracovní sféře, např. problémy v partnerských vztazích, nenadálé životní situace (úmrtí v rodině, vážná nemoc, nehoda apod.) nebo problémy v zaměstnání a další.

Stock (2010, s. 25)

Příkladem může být uveden projev syndromu vyhoření u zdravotní sestry.

Při syndromu vyhoření se jedinec stává cynickým, otrlým, přestává mít zájem o svou práci, vykonává pouze nejnnutnější činnosti. K pacientům se chová nevhodným způsobem, může docházet k sarkastickému a agresivnímu chování zdravotní sestry vůči

pacientům, spolupracovníkům i rodinným příslušníkům. Jedinec se cítí nespokojený, podrážděný, do zaměstnání chodí s nechutí. V případě příznaků syndromu vyhoření je vhodné, ne-li nutné, přeřadit zdravotní sestru na jinou práci, na jiné oddělení, doporučit jí odbornou léčbu. Stock (2010, s. 96)

Stres souvisí se stylem života daného jedince. Jak bylo již uvedeno výše, na každého z nás jsou kladeny stále vyšší nároky a často si klade vysoké nároky člověk sám na sebe, aniž by v některých případech musel. Pokud jedinec chce nebo musí odvádět větší množství kvalitní práce, pak je nutná asertivita, flexibilita, pružnost, kreativita, komunikační schopnosti a další. Každý chce svou práci vykonávat dobře, každý se snaží být dobrým partnerem, rodičem, zaměstnancem, dobrým člověkem. Pešek, Praško (2016, s. 16)

Do stavu psychického a fyzického vyčerpání se v dnešní uspěchané době dostává stále více lidí, u kterých se projevuje:

- ***stále větší nervozita***
- ***stres***
- ***psychosomatické potíže*** (např. bolest hlavy, trávicí a zažívací potíže, spánková porucha, porucha příjmu potravy a další projevy). Kallwass (2007, s. 55)

Ve většině případů dochází k podceňování a znevažování syndromu vyhoření. Vyčerpaný jedinec vyhledá odbornou pomoc a začne léčit, až když je již skoro pozdě. Syndrom vyhoření je těžké rozpoznat. Ne všichni lidé si připustí, že syndromem vyhoření trpí, a proto je důležitá prevence. Jako prevence je vhodná již rozebíraná duševní hygiena. Podstatná je také podpora a pomoc rodiny, přátel, kolegů, i nadřízených v zaměstnání. Kallwass (2007, s. 37)

Mezi základní příznaky syndromu vyhoření jsou řazeny:

- ***emocionální vyčerpání***, které je považováno za počáteční fázi syndromu vyhoření
- ***psychické vyčerpání***, které je charakteristické ztrátou inspirace a motivace
- ***fyzické vyčerpání***, při kterém se objevuje chronická únava, nedostatek energie, celková tělesná slabost, častá nemocnost, zvýšená potřeba spánku, obava ze

selhání v důsledku únavy, což přispívá ke zvyšování stresu. Venglářová (2011, s. 49)

Přetížení a vyčerpání jsou dle Priesse (2015) pouze následky syndromu vyhoření, k němuž dochází proto, že člověk nemá sám k sobě zdravý vztah a nemá zdravý vztah ani k lidem kolem sebe. Což znamená, že nemá schopnost vnitřního dialogu, tj. schopnost naslouchat sám sobě, svým vlastním emocím, sám sobě rozumět. Jedinec s absencí této schopnosti je jako tzv. časovaná bomba. Tito jedinci často obviňují lidi kolem sebe za své neúspěchy, velké pracovní vytížení, problémy v osobním životě. Tato cesta však k uzdravení nevede. Priess (2015 s. 21)

Člověk postižený syndromem vyhoření nejprve začne mít pochyby o svém pracovním výkonu, o své profesi a jejím významu. Má pocit, že i když se snaží, tak svou práci nezvládá, postupně se dostavuje podrážděnost, nervozita a další negativní příznaky či projevy syndromu vyhoření. Venglářová (2011, s. 25)

Jak bylo uvedeno již v předcházejících řádcích, žádoucí či nutná je podpora a pomoc rodiny a blízkých, ale také podpora a pomoc ze strany nadřízených a pracovních kolegů. Člověk si nejprve sám neuvědomuje, že je syndromem vyhoření ohrožen anebo že jím již trpí. Veškeré projevy či příznaky přičítá přepracování, únavě. Většinou si této skutečnosti všimne jeho okolí, které by mělo co nejrychleji na danou situaci reagovat, nabídnout pomoc. Venglářová (2011, s. 26)

3 PSYCHOHYGIENA JAKO ZÁKLAD PREVENCE SYNDROMU VYHOŘENÍ

Jak již bylo uvedeno výše, v životě má k plnění svých snů, přání, cílů či plánů každý člověk odlišnou motivaci. Ta úzce souvisí s psychikou jedince, s jeho psychickými procesy, s vnímáním ostatních a okolního světa, s jeho myšlením, cítěním. Motivace mu dává určitý směr a motivační zaměření. Nakonečný, Jetmarová (2014, s. 89)

Lidé pro své harmonické fungování potřebují společnost, vnímají ostatní, spolupracují s nimi a komunikují. Nedílnou součástí jejich života jsou mezilidské vztahy. Od narození člověk prochází socializací. Poznává pravidla společnosti, ostatní, sám sebe i okolní prostředí, snaží se najít si ve společnosti své místo, svou roli a uchovat si svou identitu. Úspěch či neúspěch v sociálním prostředí ovlivňuje jeho sebevědomí a sebedůvěru. Klímová, Fialová (2015 s. 47)

Každá část lidského těla plní svou funkci, a je proto nutné věnovat svému tělu i psychice po celý život náležitou péči, aby z nás byli lidé odolní, sebevědomí, abychom si věřili a byli jsme zdraví. Péče o zdraví je v našich rukou, je nutné ke svému tělu i psychice přistupovat odpovědně. Klímová, Fialová, 2015, s. 229)

Pojem psychohygienu stejně jako pojem syndrom vyhoření se stále více dostává do povědomí lidí, do povědomí širší veřejnosti. Jsou odborníky vyvraceny různé mýty a nesmysly, kterými se řada lidí nevědomky řídí. Lidé mají nepřehledné množství informací o všem možném. Měli by se hýčkat, snažit se vést plnohodnotný a spokojený život s důrazem na prevenci syndromu vyhoření v rámci psychohygieny, tj. jakési očisty svého těla i duše. Slimáková (2018, s. 298)

Některé determinanty v rámci zdraví člověka, jeho psychické a fyzické pohody, jsou pozitivní, člověka chrání a posilují, jako je např. psychohygienu, zdravý životní styl a další. Některé jsou negativní a zdraví člověka a jeho psychický a fyzický stav

zhoršují a vyvolávají různé nemoci. Některé determinanty života a zdraví jsou vrozené, jiné dědičné a některé získává člověk výchovou. Slimáková (2018, s. 228)

Jak jsme již uvedli, psychohygienu souvisí úzce se zdravým životním stylem. V současném potravinovém řetězci se objevují mnohé cizorodé látky, vyvstávají zdravotní problémy a jsou hledány alternativní způsoby výživy. Řada lidí má nevhodné stravovací návyky a zlovyky, nedostatek pohybu a času pro sebe sama. Lidé jsou čím dál pohodlnější. Vlivem robotizace, automatizace a používáním moderních informačních a komunikačních technologií má mnoho lidí sedavé zaměstnání, před chůzí upřednostňují jízdu automobilem a výstup do patra si usnadňují výtahy. Život je v mnoha ohledech jednodušší, snažší a rychlejší. Nutno ale upozornit na to, že lidskému zdraví tento sedavý snažší způsob života škodí. Krejčí a kol. (2018, s. 99).

Psychohygienu je psychologický fenomén, ve kterém se jedná:

- *o intrapsychicky probíhající procesy vycházející z určitých potřeb, které vyústí ve výsledný žádoucí vnitřní stav člověka*
- *o interakci vnitřních a vnějších faktorů*
- *o chování člověka*
- *o smysluplné aktivity* Nakonečný, Jetmarová (2014, s. 282)

Každý by měl být spokojený především sám se sebou, jelikož jde o vnitřní stav člověka, o jeho prožívání, kdy probíhají psychické jevy, tedy určité procesy, stavy, dispozice včetně *aspektu procesuálního* a *aspektu dispozičního*, což jsou psychologické příčiny jednání. Nakonečný, Jetmarová (2014, s. 46)

Nikdy není pozdě na to, aby o sebe začal člověk jak po psychické, tak i tělesné stránce pečovat, případně pečovat více, než tomu bylo dosud. Všechno je o člověku a jeho postoji k vlastnímu zdraví a životu. Často stačí jen malý posun v myšlení, jako například zbavit se rozčilování, zloby. Každý v sobě má obrovské možnosti. V rámci psychohygieny je dobré mít oporu, příp. oporu odbornou, profesionální. Švamberg, Šauerová (2018, s. 57)

V rámci psychohygieny je nutné:

- *eliminovat problémy a konflikty* či zklamání v osobním i pracovním životě
- *nedat sebou manipulovat, nedat se využívat*
- *umět se naopak pochválit a cenit si sami sebe*
- *ukazovat svou pravou tvář*
- *posilovat své sebevědomí*
- *umět se pochválit*
- *poznat lidi s negativním přístupem k životu* i k sobě samému a k druhým, naučit se s ním vycházet
- *být sami sebou*
- *umět komunikovat*
- *mluvit nahlas o svých přáních a snech*
- *mít v životě rovnováhu* Švamberk, Šauerová (2018, s. 89)

Odborníky je uváděno několik faktorů v rámci prevence syndromu vyhoření, jsou to:

- *být k sobě vlídný, laskavý, mít sám sebe rád*
- *mít své útočiště*, kde je možné relaxovat, zklidnit se, uspořádat si své myšlenky, v klidu přemýšlet
- *snažit se sám sebe změnit*, pokud není člověk se svým životem, ať už osobním či pracovním spokojen, začít se změnami u sebe a nesvalovat vinu za své neúspěchy a nespokojenost na ostatní
- soustředit své myšlenky na pozitivní a hezké věci, na to, co se nám podařilo, co nás potěšilo a radovat se z nich
- snažit se *sám sebe povzbuzovat, posilovat*
- *využívat pozitivního vlivu okolí*, tj. rodiny, přátel, spolupracovníků, vedoucího pracovníka v zaměstnání, které jsou zdrojem sociální opory, nadějného směřování života a jistoty
- *vyvarovat se řešení pracovních problémů* v čase volna
- *naučit se říkat „ne“* Křivohlavý (2004, s. 65)

Lidské tělo je dokonalým strojem, který nám dává např. bolesti hlavy, zad a nebo různými infekcemi či záněty a dalšími potížemi najevo, že něco není v pořádku. Někteří lidé se cítí nemocní i v případě, že lékařská péče žádnou nemoc neodhalila a průběh nemoci může člověk zvrátit pouhou změnou myšlení. Pokud se nemoc vrátí, pak je to

z důvodu toho, že nedošlo ke změně myšlenkových zvyků. Nemoc má psychologické aspekty. Hay, Vohringer (2018, s. 48)

Jak již bylo uvedeno, jsou lidé, kteří jsou syndromem vyhoření ohroženi nejvíce, a to ti, kteří:

- *snazí se vše udělat sami a neumí delegovat povinnosti na druhé*
- *neumí se svěřovat se svými problémy*
- *dávají do své práce velkou emociální podporu*
- *neumí se od práce oprostít*
- *jsou příliš důslední*
- *neumí říkat „ne“*
- *pracovítí, práci věnují i svůj volný čas*
- *kladou si dlouhodobé a často nereálné cíle*
- *jsou dle svého názoru nepostradatelní*
- *podléhají různým tlakům, které neumí řešit*
- *touží po uznání*
- *kladou důraz i na věci, které nejsou důležité*
- *nedovedou si připustit hrožení syndromem vyhoření*
- *neumí si zorganizovat svou práci ani svůj volný čas, stále něco dohánějí, nestíhají*
- *mívají negativní myšlení*
- *žijí nezdravým životním stylem*
- *nemají dostatek odpočinku, spánku, nepečují o své zdraví a pohodu* Andršová (2012, s. 97)

Organismus člověka má své zákonitosti, je schopen k nám promlouvat. Lidé jsou dokonalé, myslící stroje, které se však mohou nesprávnou péčí a přetížením porouchat. Lidské myšlení je komplexní, vývojově nejvyšší funkce s biologickým podkladem, je ale omylné. Pokud se porouchá fyzično, pak to ovlivní psychiku a naopak. Zdravý životní styl by měl být preferován již u dětí, které by měly být vedeny k psychohygieně, aby z nich vyrostli zdraví a sebevědomí lidé. Klímová, Fialová (2015, s. 24)

Psychohygienu má zvyšovat osobní vliv člověka a na člověka. Nutná je sebereflexe, ujasnit si, co v životě chceme, čeho chceme dosáhnout, a jak a jakými prostředky toho chceme dosáhnout. Důležité je vědět, co se člověku na práci i na osobním životě líbí a co nelíbí. Případně se snažit jak osobní, tak pracovní život změnit k vlastnímu obrazu a vlastní spokojenosti. Kottler (2013 s. 144)

Každý by měl mít plán a cíle. S tím souvisí i plán změn, který představuje to, co by člověk chtěl během svého života provést tak, aby byl jeho soukromý a zejména profesní život efektivnější a kvalitnější. Jde o dosažení takového života, který bude daného jedince co nejvíce uspokojovat. Syndrom vyhoření způsobuje ve svých důsledcích řadu problémů, a to zdravotních, sociálních, ekonomických, ve vzájemných vztazích. V důsledku něj se rozpadají manželství, rodiny, opora rodiny a blízkých je však pro člověka se syndromem vyhoření nezastupitelná a velmi důležitá. Kottler (2013, s. 155)

Syndrom vyhoření je jako každé jiné onemocnění nepříjemným zásahem do života člověka, do jeho fungování, respektive nefungování. Je však důležité se mu příliš nepoddávat, vyhledat odbornou pomoc, dodržovat lékařská či psychoterapeutická doporučení. Záleží na rozsahu syndromu vyhoření, na míře následků na daného člověka, na jeho postoji a motivaci se uzdravit a vést dále plnohodnotný život ve vší spokojenosti. Mnohé lidi ale ovlivňují potlačené emoce, jako je zlost a s tím související stres. Dále také způsob života a chování - a to jak k sobě samému, tak i k druhým lidem. Proto je nutné si nastavit určité hranice. Potlačované emoce buď zabíjejí anebo znamenají pevné zdraví a dobrý a spokojený život. Řada lidí si není schopna připustit začínající problémy, a tak se uchyluje k závislostem (alkohol a další návykové látky, gamblerství apod.), mnoho lidí se dopracuje k poruchám příjmu potravy a k dalším závažným onemocněním, jako je rakovina apod. Někteří zas hledají řešení v užívání nejrůznějších léků, a tak je mnoho z nich závislých na lékařích a farmaceutickém průmyslu. Je však nutné převzít za své vlastní zdraví odpovědnost a nenechávat ji na druhých. Maté (2010, s. 214)

Každý člověk by si měl čas od času uklidit ve své hlavě, zbavit se stresu, podrážděnosti, úzkosti, depresí. Měl by zlepšit své vztahy, naučit se dobře spát apod. Psychohygienu k tomu přispívá významným způsobem. Puddicombe (2016, s. 32)

K tomu je nezbytné neustále odhalovat zdroje stresu, vyhýbat se zátěžovým situacím a neřešitelným problémům. Naopak věnovat energii věcem, které mohou pozitivním způsobem ovlivnit lidské zdraví, obklopovat se lidmi s kladným vztahem a přístupem k životu, vyhýbat se „škarohlídům“. Jak bylo již uvedeno výše, důležitá je správná motivace ke zlepšení kvality života. Lidé by se měli zaměřit na sebehodnocení, seberozvoj a péči o sebe samého. Každý by se čas od času měl nad sebou a svým životem zamyslet, zrekapitulovat je, přemýšlet o pozitivních i negativních a ta se snažit odstranit a nebo alespoň eliminovat. Člověk je složitý, ale důmyslný stroj, není jednoduché ho při současném stylu života v dnešní moderní době udržovat v dobré kondici, každý by se o to ale měl ve vlastním zájmu snažit. Kottler (2013, s. 44)

Psychohygienu může být prováděna jednak pod odborným dohledem, a nebo ji může každý člověk provádět sám individuálně. Každý má občas „den blbec“, nic se nám nedaří, všechno nám padá z rukou, děláme chyby, nejsme soustředění. Je však důležité zastavit se, uvědomit si, v čem a proč děláme chyby, co nás tzv. rozhodilo a snažit se vše napravit. Kottler (2013, s. 68)

Stanovené cíle by měly být reálné a splnitelné, uskutečnitelné. V opačném případě budeme zbytečně podléhat zklamání a depresím z toho, že jsme něco nezvládli, že se nám něco nepovedlo splnit, že jsme selhali a že budeme zbytečně ve stresu. Kottler (2013, s. 94)

Měli bychom být hodní sami na sebe a sami sebe hýčkat. Ničemu nepomůžeme, když se budeme neustále z něčeho obviňovat a budeme sami na sebe zlí. Nutné je hledat vždy příčinu stresujících situací, získat zpět vnitřní klid a rovnováhu, pak se nám i práce bude dařit. Není vhodné vymýšlet si nějaké omluvy či spíše výmluvy. Naopak je nutné přiznat si selhání a neúspěch. Danou situaci se pak snažit napravit, a to nejlépe tak, že si na chvíli odpočineme, zrelaxujeme a pak se znovu pustíme s energií do práce. Kottler (2013, s. 145).

Psychohygienu může výrazným způsobem přispět k lepší kvalitě našeho života, může výrazným způsobem změnit naše myšlení k lepšímu životu, k větší spokojenosti a pohodě.

3. 1 Příklad z praxe

Paní Janě je 35 let. Je vdaná, s manželem mají dvě nezletilé děti, a to desetiletého Honzika a sedmiletou Evičku. Paní Jana před nástupem na mateřskou dovolenou pracovala jako sociální pracovníce v domově pro seniory. Protože má její manžel vysoké příjmy, byla s dětmi dlouho doma, k péči o ně jí však přibyla před třemi lety ještě péče o svou vážně nemocnou sedmdesátiletou maminku, která nedávno, bohužel, své nemoci podlehla.

Paní Jana pečovala řadu let o své dvě děti, manžela, domácnost a o těžce nemocnou maminku, na sebe neměla téměř žádný volný čas, který věnovala ostatním členům rodiny.

Zvláště péče o vážně nemocnou maminku byla velmi náročná. U paní Jany se začaly dostavovat první příznaky syndromu vyhoření asi před rokem, kdy nastoupila ke všem svým povinnostem ještě na poloviční úvazek do speciálně–pedagogické poradny jako vystudovaný logoped. Po určité době se situace rodiny začala vyhrcovat, a to jak po stránce zajištění běžného rodiny a domácnosti včetně péče o děti, tak i po stránce finanční, kdy manžel paní Jany přišel o zaměstnání a je v současné době zaměstnán také jen na poloviční úvazek.

Paní Jana zpočátku vše s přehledem zvládala. Zlom nastal ve chvíli, kdy se matčin stav zhoršil, začalo toho na ni být už moc. Neměla žádný volný čas, neměla čas na setkání s přáteli, přestaly k nim chodit i návštěvy, dokonce začalo docházet k problémům také v rámci vztahu s manželem.

Prvními příznaky syndromu vyhoření byla obrovská únava z dlouhodobého nedostatku spánku a odpočinku. Začala se objevovat obrovská beznaděj bez východiska. Paní Jana nevěděla, jak vše stihnout, aby nic a nikoho nezanedbávala. Žena se cítila velmi unavená, z vyčerpání často plakala, cítila se jako v pasti.

Když nastoupila do speciálně–pedagogické poradny na poloviční úvazek, její psychický a fyzický stav se zlepšil, ale jen krátkodobě. Postupně ji přepadaly stále

častěji stavy úzkosti a deprese. Na popud manžela, který si všiml, že není s jeho ženou něco v pořádku, navštívila lékaře, jenž jí doporučil odbornou pomoc.

S pomocí psychoterapeuta se paní Jana naučila znovu mít ráda sama sebe, děti odrůstají, v zaměstnání je spokojená, manžel našel také zaměstnání a situace v rodině se ustálila. Paní Jana si nyní najde čas sama na sebe, v péči o děti se střídají s manželem, ona sama má pravidelné schůzky s přáteli a jako rodina se snaží ve volných chvílích chodit na procházky. Kromě toho vyráží na společné pěší túry a nebo se věnují cyklistice.

Paní Jana si vyhradila také čas na pravidelnou návštěvu kosmetiky, kadeřníka a nebo prostě jen na odpočinek. Její život nabral jiné obrátky. Není z ní již uštvaný, unavený a zlomený člověk, ale sebevědomá a spokojená žena a matka. Naučila se mít ráda sama sebe, pečuje o sebe jak po vzhledové a fyzické stránce, tak i po stránce psychické. Chodí na pravidelná setkání s kamarády, se kterými má možnost probrat všechny běžné každodenní problémy.

V rodině se snaží s manželem nastolit zdravé stravování, zdravý životní styl, ke kterému jsou vedeny i jejich děti, a to včetně psychohygieny, která spočívá právě v již výše zmíněném zdravém životním stylu, ve správné životosprávě, v dostatku pohybu i odpočinku a spánku, v péči o sebe sama.

Paní Jana si uvědomila, že nejde donekonečna přetěžovat své síly, změnila své myšlení, sebehodnocení a získala zpět ztracenou sebedůvěru. Je si vědoma, že kdyby pokračovala v dosavadním stylu života, pak by mohla skončit v nemocnici s vážným onemocněním. Velký podíl úspěchu nese všímavý manžel, který ji podporoval a i nadále podporuje. V současnosti se oba stejným dílem podílejí na chodu domácnosti, v péči o děti, společný čas se snaží trávit aktivně, co nejvíce si povídají. Řeší, co se událo, zda jsou nějaké problémy, které je nutné zvládnout apod. A co je důležité, dávají si volný čas každý pro sebe, ať už se jedná o odpočinek a nebo aktivně strávený čas.

Je zřejmé, že život není jen o práci, o budování kariéry. Člověk se musí soustředit především na své psychické a fyzické zdraví. Psychohygieny by měla být vštěpována výchovou během dospívání jako prevence syndromu vyhoření. Syndrom

vyhoření může způsobit dalekosáhlé zdravotní problémy, závažné problémy v zaměstnání i v ostatním běžném životě.

Mnoho lidí se syndromem vyhoření po léčbě a vyléčení z něj mění původní zaměstnání a odchází pracovat do jiného a často úplně odlišného oboru. Komu je milý život a chce jej prožít plnohodnotně a smysluplně, ale hlavně ve zdraví, ten by měl věnovat psychohygieně pravidelný čas v rámci prevence syndromu vyhoření, který může znamenat pro člověka i fatální následky.

4 EMPIRICKÁ ČÁST

4.1 Metodologie, cíl výzkumu, výzkumný soubor a jeho charakteristika

Výzkum jako takový se skládal ze tří částí. První část tzv. přípravná spočívala ve stanovení hypotéz. Dále byl stanoven výzkumný soubor a výzkumná metoda.

Druhá fáze představovala realizaci výzkumu, kdy proběhl samotný sběr dat. Poté proběhla kontrola, třídění a zpracování získaných informací.

V rámci finální části výzkumu došlo k interpretaci dat, které jsou součástí kapitoly 4.2.

Hlavní cílem zkoumání bylo potvrzení nebo vyvrácení následujících hypotéz:

H1: Lidé, kteří žijí aktivním životním stylem a zdravě se stravují, mají menší pravděpodobnost, že se budou potýkat s projevy syndromu vyhoření.

H2: Syndrom vyhoření je záležitostí osobního i profesního života.

Ke sběru dat byl zvolen kvantitativní výzkum provedený dotazníkovým šetřením. Dotazník byl vytvořen autorem této práce prostřednictvím programu Google Forms. Celkem obsahoval deset uzavřených otázek s výběrem z možností. Osm otázek z celkových deseti umožňovalo respondentovi vybrat pouze jednu odpověď. Dvě otázky nabízely více možných odpovědí. Před samotným dotazováním bylo v říjnu 2020 provedeno pilotní šetření s cílem zjistit, zda jsou otázky pro respondenty srozumitelné.

První dvě otázky zjišťovaly pohlaví a přibližný věk respondentů. Následující otázky byly zaměřené na stravování, záliby, pohyb a profesní a osobní spokojenost dotazovaných.

Za výzkumný soubor byli zvoleni pracující dospělí jedinci ve věkovém rozpětí 20 - 60 let. Respondenti pocházeli z různých pracovních odvětví, konkrétně byli osloveni zaměstnanci SOŠ obchodu, užitého umění a designu, Nerudova 33, zaměstnanci SportsMed Consultation, Plzeň, a Bi Esse CZ s.r.o. Vzhledem ke

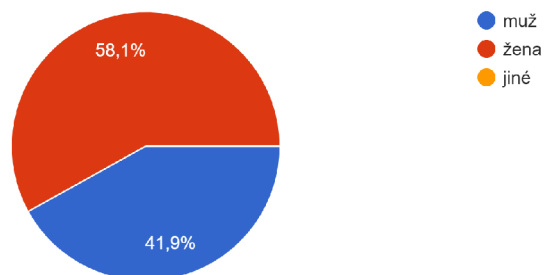
koronavirové pandemii byl dotazník respondentům zaslán elektronicky prostřednictvím e-mailu a sociální sítě Facebook, i přesto byla jeho návratnost poměrně vysoká, a to 74 %. Vysokou návratnost přičítáme tomu, že dotazovaní předem s vyplněním souhlasili. Výzkumný dotazník vyplnilo celkem 63 respondentů. Vybraní respondenti obdrželi průvodní dopis, ve kterém jim byl vysvětlen účel šetření. Dotazovaným byla přislíbena anonymita. Samotné šetření probíhalo v rozmezí března a dubna 2021.

4.2 Výzkum a jeho výsledky

Výsledky dotazníkového šetření jsou znázorněny pomocí grafů a komentářů.

Otázka č. 1 Pohlaví

Vyberte pohlaví
62 odpovědí

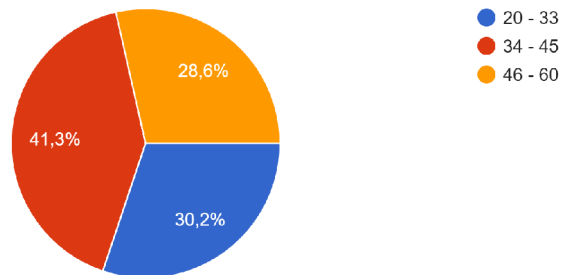


Zdroj: vlastní

Z celkových 63 respondentů se do výzkumu zapojilo 36 žen a 26 mužů. Jeden z respondentů nevybral žádnou z nabízených možností. Nabídku jiné ne zvolil žádný z dotazovaných.

Otázka č. 2 Věk

Váš věk
63 odpovědí

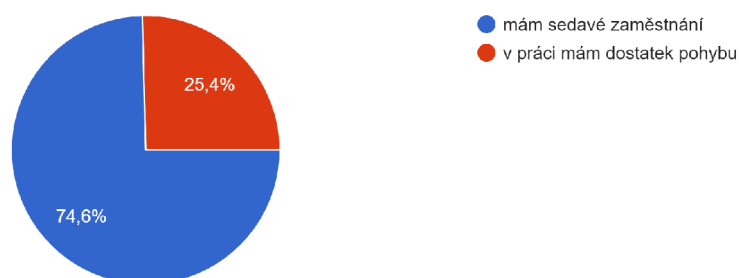


Zdroj: vlastní

Otázku týkající se věku zodpovědělo všech 63 respondentů. 26 respondentů (41,3 %) bylo ve věku 34-45 let, 19 (30,2 %) dotazovaných vybralo odpověď 20-33 let. Velké zastoupení ale měla i skupina ve věku 46-60 let (28,6 %).

Otázka č. 3 Typ zaměstnání

Vyberte tvrzení, které Vás nejlépe vystihuje
63 odpovědí



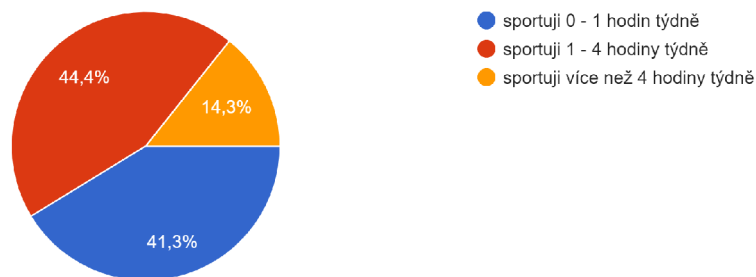
Zdroj: vlastní

Vzhledem k následujícím otázkám směřujícím k pohybové aktivitě a zájmům dotazovaných jsme zařadili i otázku týkající se typu zaměstnání. Zde bylo na výběr ze

dvou možností - sedavé zaměstnání / práce s dostatkem pohybu. Většina respondentů vybrala variantu sedavého zaměstnání, a to 47 dotazovaných. Výsledek odpovídá tomu, že většina dotazovaných pracuje ve školství nebo v kanceláři.

Otázka č. 4 Sportovní aktivita

Vyberte tvrzení, které Vás nejlépe vystihuje
63 odpovědí



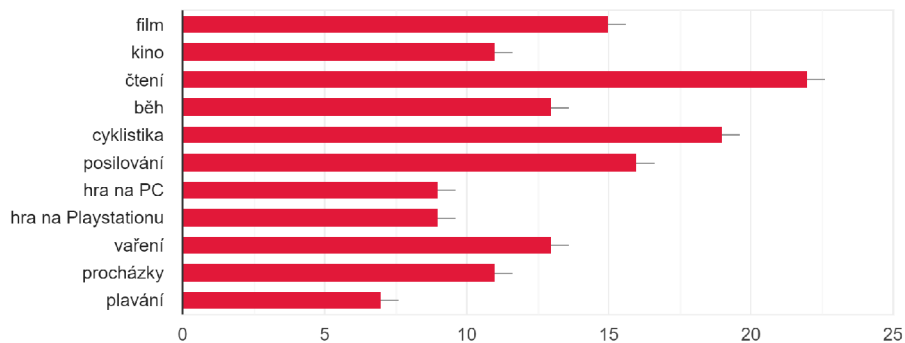
Zdroj: vlastní

Jak již uvádíme v teoretické části - sport a pohybová aktivita jsou nedílnou součástí duševní hygieny každého jedince. Především u sedavého způsobu zaměstnání je potřeba, aby se člověk aktivně zrelaxoval ve volném čase, protože sport ulevuje od stresu a pomůže mysli odpoutat se od pracovního shonu. Alarmující je fakt, že 43,3 % (26 z dotázaných) uvedlo, že se sportu nevěnuje vůbec, případně 1 hodinu týdně. 28 respondentů vybralo možnost 1 hodiny až 4 hodin sportovní aktivity týdně a pouze 9 respondentů se sportu věnuje více než 4 hodiny za týden.

Otázka č. 5 Koničky

Vyberte 2 své největší koničky

63 odpovědí

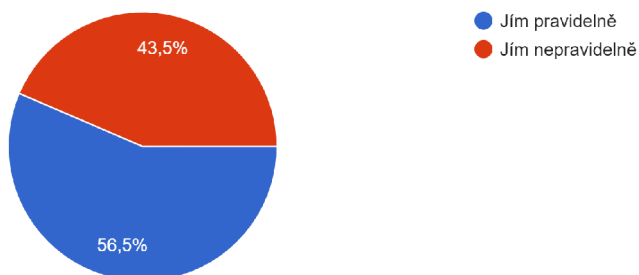


Zdroj: vlastní

S psychohygienou souvisí forma, jakou tráví lidé svůj volný čas. K nejoblíbenější aktivitě, kterou respondenti zvolili, patří čtení, film, cyklistika a vaření. Nejméně oblíbenou aktivitou je plavání. V rámci této otázky jsme sledovali, jaké kombinace dotazovaní volí. Naprostá většina vybrala buď pasivní kombinaci odpočinku nebo aktivní. Z aktivních kombinací u žen dominovala cyklistika a procházení, z pasivních to bylo čtení a vaření. U mužů v aktivním odpočinku dominovalo posilování, cyklistika a běh. U pasivního odpočinku hrál důležitou roli věk, kdy mladší respondenti volili spíše svět počítačů a her, starší generace volily čtení a film. Výběr fyzicky nenáročných koníčků dominoval u respondentů, kteří v předchozí otázce zvolili minimální pohybovou aktivitu během týdne.

Otázka č. 6 Pravidelnost ve stravování

Vyberte tvrzení, které Vás nejvíce vystihuje
62 odpovědí

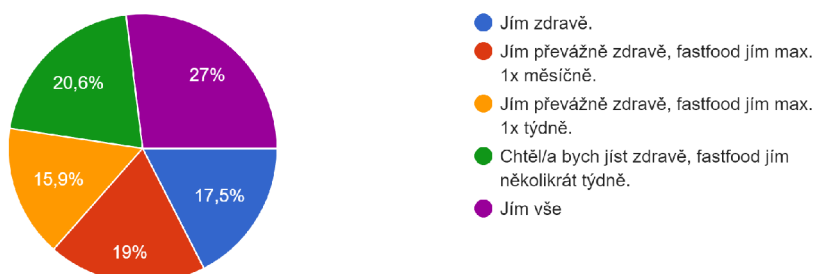


Zdroj: vlastní

Správné stravování je součástí zdravého životního stylu. A s tím souvisí i pravidelnost s jakou se člověk stravuje. Téměř polovina respondentů uvedla (43,5 %), že se stravuje nepravidelně. Jako reálné vysvětlení vidíme v tom, že ani jedno z pracovišť, odkud pocházejí respondenti našeho dotazníkového šetření, nemá pro své zaměstnance stravovací zařízení a zaměstnanci jsou odkázáni na jídlo z domova, nebo restaurační zařízení, kterých v blízkém dosahu není mnoho.

Otázka č. 7 Styl stravování

Vyberte tvrzení, které Vás nejvíce vystihuje
63 odpovědí

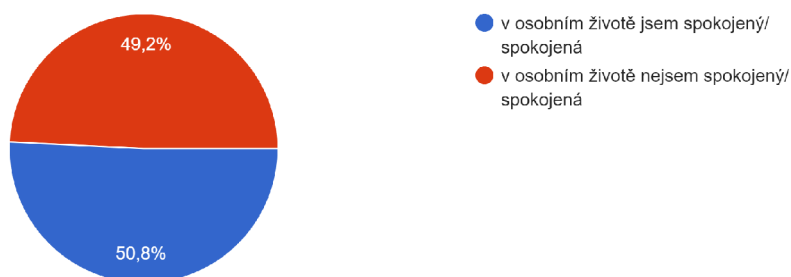


Zdroj: vlastní

Správné stravování, které je klíčem k psychické vyrovnanosti, nesouvisí jen s tím, zda jíme pravidelně. Důležité je také to, co jíme. Již několikrát jsme zmiňovali, že žijeme v uspěchané době. A s tím souvisí i fastfoodové stravování, kde sice dostaneme jídlo v bleskovém čase, ale většinou se jedná o nevyváženou stravu plnou nezdravých tuků. 11 z dotázaných uvedlo, že se stravují zdravě. Alarmující je ale počet respondentů, kteří by se chtěli stravovat zdravě, přesto fastfood zařazují do svého jídelníčku několikrát týdně. Právě tito respondenti z 85 % uvedli, že se zároveň nestravují pravidelně.

Otázka č. 8 Spokojenost v osobním životě

Vyberte tvrzení, které Vás nejvíce vystihuje
63 odpovědí



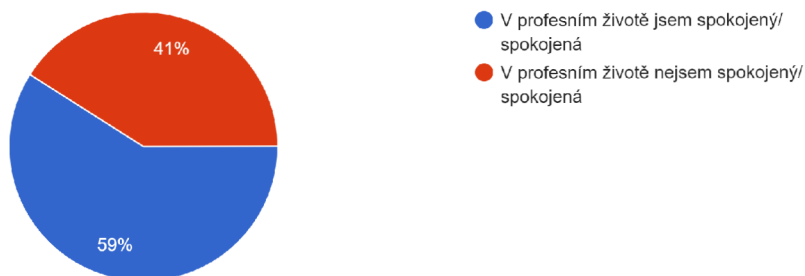
Zdroj: vlastní

Pocit štěstí a spokojenosti v osobní rovině má na člověka velký vliv. Jedinec, který má příjemné domácí zázemí snáz překonává překážky na profesním poli. V našem dotazníkovém šetření se 31 dotázaných cítí v osobním životě spokojeně. 32 respondentů uvedlo, že nejsou v osobním životě naplněni. Tito dotázaní poté v otázce č. 10 většinou zaškrtovali, že jsou v nefunkčním vztahu nebo sami.

Otázka č. 9 Spokojenost v profesním životě

Vyberte tvrzení, které Vás nejvíce vystihuje

61 odpovědí



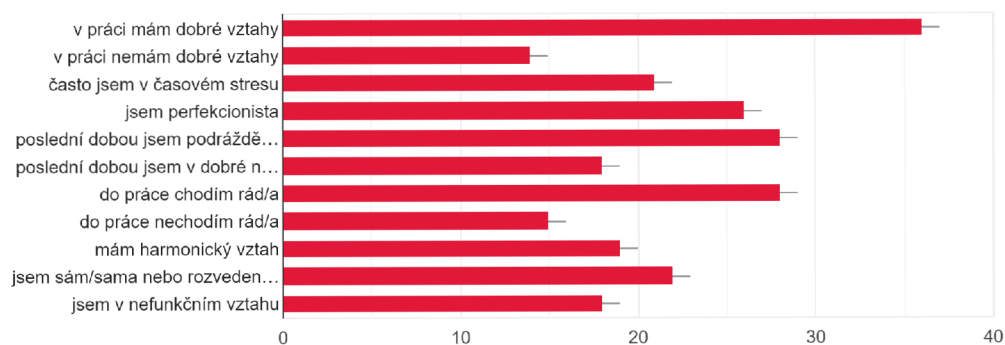
Zdroj: vlastní

Na stejném principu jako otázka č. 8 byla postavena otázka č. 9, která ale směřovala k pracovnímu prostředí. Zde byl počet respondentů, jenž jsou spokojeni o 8 % vyšší. Zajímavý je fakt, že většina respondentů, kteří v otázce č. 9 vybrali variantu - V profesním životě nejsem spokojený/spokojená, vybrali tu samou odpověď i v otázce č. 8.

Otázka č. 10 Výběr více variant týkajících se osobního i profesního života

Vyberte tvrzení, která Vás nejvíce vystihuje

63 odpovědí



Zdroj: vlastní

Závěrečná desátá otázka doplňovala předchozí dvě otázky a umožňovala respondentům vybírat libovolný počet odpovědí podle jejich preferencí. Odpovědi zde dokreslily, proč je daný respondent spokojený či nespokojený v osobním nebo profesním životě, případně v obou dvou oblastech. Velká část dotazovaných, kteří uváděli, že jsou v profesním životě nespokojeni, vybírali v otázce č. 10 problémy s časovým stresem. S tím také souvisela volba podrážděnosti. V menší míře za nespokojenost na pracovišti mohly špatné pracovní vztahy.

4. 3 Diskuse

Je zřejmé, že psychohygienu navazuje na řadu dalších vědních oborů, jako je např. psychologie, sociologie a další. Jak z výše uvedeného vyplývá, psychohygienu je základem prevence syndromu vyhoření, neboť skýtá danému jedinci možnost zamyslet se nad svým dosavadním životem, zpomalit, nastavit si nově priority a vést dále klidnější a vyrovnanější život a vyhnout se tak úplnému psychickému a fyzickému vyčerpání, tedy syndromu vyhoření.

Před dotazníkovým šetřením jsme si postavili dvě hypotézy, a to:

H1: Lidé, kteří žijí aktivním životním stylem a zdravě se stravují, mají menší pravděpodobnost, že se budou potýkat s projevy syndromu vyhoření.

H2: Syndrom vyhoření je záležitostí osobního i profesního života.

Obě dvě hypotézy se nám na základě získaných informací kvantitativním výzkumem potvrdily.

Respondenti, kteří uvedli, že se stravují pravidelně a zdravě a zároveň do svého volného času zařazují pohybovou aktivitu jsou spokojenější jak v osobním, tak i profesním životě. S tím i souvisí kvalita jejich prožívání a míra spokojenosti v oblasti mezilidských i pracovních vztahů.

Je faktem, že pokud má člověk problémy v rodině či v partnerských vztazích, pak se to dříve nebo později a menší či větší měrou projeví na jeho pracovním výkonu a naopak, pokud jsou problémy v zaměstnání či v podnikání, pak se tyto ve většině případů přenášejí negativním způsobem do partnerského a rodinného života.

Lidem je stále předkládán zdravý způsob života, zdravá strava, dostatek odpočinku, spánku. Je faktem, že psychohygienu jako prevence syndromu vyhoření je využívána zejména u tzv. pomáhající profese (např. lékaři, zdravotníci, sociální pracovníci, učitelé a další), tzn. u lidí, kteří přicházejí při výkonu svého povolání každodenně do styku s lidmi s různými problémy, bolestí, s lidmi bez domova, s lidmi nemocnými či zdravotně postiženými. Náročná je také práce zmíněných učitelů a pedagogů, tak jako i prodavaček, policistů či hasičů apod. Tito lidé bojují každodenně s vysokou mírou stresu, jsou na ně kladeny vysoké nároky a málokdy bývají tito jedinci za své vykonané úsilí adekvátně odměněni.

Velice často také tito zaměstnanci uvádějí, že jim jejich profese neumožňuje se pravidelně a správně stravovat, jelikož jsou pod neustálým časovým tlakem a jejich pracovní rozvrhy se každý den liší. Z těchto důvodů jsou lidé zaměstnaní v těchto pracovních sférách nejčastějšími adepty pro onemocnění civilizační chorobou syndromu vyhoření.

V praxi se často můžeme setkat s tím, že namísto času na oběd doděláváme pracovní záležitosti. Místo spánku dokončujeme večer v posteli pracovní resty a ráno jsme unavení a nevyspalí. Nemáme na nic náladu, do ničeho se nám nechce, jsme nervózní a podráždění. Spánek a odpočinek je pro fyzické i psychické zdraví velmi důležitý. Ovšem mnoho lidí si to uvědomí, až když je už pozdě a je nutné vyhledat pomoc lékaře, pomoc odbornou.

Neustálé přetěžování na psychické a fyzické úrovni nemůže žádný jedinec vydržet dlouhodobě bez jakýchkoliv následků. Tělo si samo řekne, že už má dost a že odpočinek a spánek potřebuje k tomu, aby dobilo energii a mohlo dále plnohodnotně fungovat.

Lidské tělo určitou energii vydává a určitou energii musí dostávat, výdej a příjem energie by tedy měl být vyvážený, a to jak v oblasti profesní, tak v oblasti

soukromé, osobní. Lidé mají dnes v mnoha případech více zaměstnání, honí se za lepším bydlením, dovolenou, lepším autem, nakonec ale také v mnoha případech přijdou na to, že si z důvodu velké přepracovanosti a profesní přetíženosti a v důsledku syndromu vyhoření těchto výdobytků ani pořádně neužijí. A proto je nutné žít tak, aby naše tělo i mysl bylo v rovnováze. Je nutné věnovat určitý čas sami sobě. Když se cítí člověk vyčerpaný a přepracovaný, pak by měl volit raději volno, nebo dovolenou, během které na pár dnů „vypne“ a odpočine si od pracovního shonu. Ne vždy musí jít o odpočinek pasivní, jako je spánek. Velice často člověku vrátí životní elán odpočinek aktivní. Může se jednat o různé volnočasové aktivity, které nás uvolní, povzbudí, dodají nám energii do dalšího dne, restartují nás. Velice dobře zde fungují sportovní aktivity, které nejen že zlepšují fyzickou kondici a upevňují zdraví člověka. Ale především tyto činnosti napomáhají psychickému zdraví jedince. Lidé ohrožení syndromem vyhoření řeší pracovní problémy i v domácím prostředí. A právě sportovní aktivity donutí jedince věnovat pozornost na své tělo a mysl. Jedinci ohrožení burn-out syndromem jsou často tak psychicky a fyzicky vyčerpaní, že nejsou schopni dále normálně fungovat. To znamená, že potřebují odbornou pomoc, v některých případech dokonce hospitalizaci, aby se uzdravili a mohli dále normálně fungovat. Mnoho lidí se syndromem vyhoření po léčbě a vyléčení z něj mění původní zaměstnání a odchází pracovat do jiného a často úplně odlišného oboru.

Autorka práce se domnívá, že pro život je velmi důležitá láska, porozumění, vzájemná úcta a respekt jednoho k druhému. Je důležité mít rád sám sebe a vážit si sebe sama, pečovat o své fyzické i duševní zdraví. Jedině tak může být člověk spokojený a šťastný, může se realizovat v osobním i profesním životě. Různí lidé mají různou práci, a to méně či více náročnou. Někdo pracuje více psychicky, někdo fyzicky. Každá profese a každá práce vyžaduje určité znalosti, schopnosti a dovednosti, určitý čas, neměla by však být prováděna či vykonávána na úkor osobního volného času.

Psychohygienu by měla být součástí života každého člověka, každý by měl mít pravidelný odpočinek, věnovat péči sám sobě, mít možnost uspořádat si v hlavě myšlenky, stát se vyrovnaným a spokojeným člověkem.

ZÁVĚR

Práce s názvem *Psychohygiena základem prevence syndromu vyhoření* je rozdělena na dvě základní části: teoretickou a empirickou. V teoretické části se autorka věnuje základním pojmům, které jsou součástí i samotného názvu: psychohygienu, syndrom vyhoření. Zaobírá se vlivem zdravého životního stylu na duševní hygienu. Předkládá příčiny a symptomy syndromu vyhoření. V neposlední řadě se zabývá vlivem duševní hygieny na psychické zdraví jedince, kdy psychohygienu představuje možnost prevence burn-out syndromu, který se stává velice častou civilizační chorobou.

Empirická část je postavena na dvou hypotézách. Pro potvrzení / vyvrácení hypotéz jsme vybrali kvantitativní metodu výzkumu, a to dotazník v programu Google Forms. Ten byl zaslán prostřednictvím e-mailu a sociální sítě Facebook respondentům z různých pracovních odvětví. Záměrně jsme vybrali rizikové skupiny, které nejčastěji bojují se syndromem vyhoření: učitelé, zdravotníci, úředníci, prodavači. Jednalo se tedy o zaměstnané jedince ve věku 20 - 60 let. Konkrétně se do dotazníkového šetření zapojili zaměstnanci SOŠ obchodu, užitého umění a designu, Nerudova 33, zaměstnanci SportsMed Consultation, Plzeň, a Bi Esse CZ s.r.o.

První hypotéza, se kterou se v empirické části pracuje zní: **Lidé, kteří žijí aktivním životním stylem a zdravě se stravují, mají menší pravděpodobnost, že se budou potýkat s projevy syndromu vyhoření.** Druhá hypotéza předpokládá, že **syndrom vyhoření je záležitostí profesního i osobního života člověka.** Obě dvě hypotézy se na základě informací získaných dotazníkovým šetřením potvrdily. Respondenti, kteří se stravují pravidelně, dbají i na zdravou stravu a věnují se ve volném čase sportovním aktivitám prokazují větší úspěch a spokojenost v osobním i pracovním životě. Naopak respondenti, kteří se stravují nepravidelně, v jejich jídelníčku se často objevuje strava rychlého občerstvení a pohybová aktivita je u nich nulová či mizivá, přiznávají, že mají problémy v partnerském životě a nespokojenost se u nich projevuje i v zaměstnání. S tím souvisí i druhá hypotéza, která se potvrdila. Lidé, kteří prokazují konkrétní symptomy syndromu vyhoření přenášejí své problémy z pracovního prostředí do rodinného zázemí. Většina dotazovaných, kteří jeví známky burn-out

syndromu zároveň uvedli, že jsou v dysfunkčním vztahu, svobodní či rozvedení. Jelikož došlo k potvrzení daných hypotéz a prokázalo se, že duševní hygiena je opravdu prevencí před syndromem vyhoření, lze považovat cíl práce za splněný.

Cesta životem není jednoduchá, je provázena jak radostnými, tak i méně radostnými událostmi a situacemi. Je důležité na sobě pracovat, snažit se být v psychické pohodě, řešit včas nastalé problémy, které život přináší. Vyhnout se tedy tomu, aby tyto přerostly v ještě větší problémy a nepříznivé životní situace. Je důležité mít rád sám sebe, pečovat o sebe, o svoje psychické i fyzické zdraví.

Syndrom vyhoření a jeho vznik má své příčiny a také následky či důsledky na další život člověka. Je těžké někdy rozpoznat, co je jen obyčejná únava a co už začínající či vzniklý syndrom vyhoření. Lidé jsou dnes často přetěžováni.

S tím souvisejí změny ve společnosti, zejména po roce 1989. V tomto zlomovém roce pro naši zemi došlo a stále dochází různými vlivy (globalizace, demografické stárnutí populace, nárůst kriminality, bezdomovectví, nárůst počtu nezaměstnaných, závislých na návykových látkách, ale také např. znečišťování ovzduší, klimatické změny atd.) ke změnám v téměř všech oblastech lidského života a společnosti. A každý člověk musí na tyto změny určitým způsobem reagovat.

Do popředí se dostává materiální zabezpečení nad porodností anebo sňatečností. Naopak roste počet rozvedených manželství, počet rodin, v nichž jsou děti vychovávány pouze jedním z rodičů anebo homoparentální rodiny, v nichž je dítě vychovááno homosexuálními páry. Mění se tradiční rodina, mění se role, které každý člen společnosti zastává, mění se životy nás všech, v poslední době např. vlivem nákazy COVID-19. To vše samo o sobě zvyšuje tlak na jedince. Společnost se vyvíjí závratnou rychlostí a na člověka jsou ve všech směrech (osobní i profesní) kladeny stále větší nároky. Důraz na rychlost, výkonnost, preciznost a minimální odpočinek, špatné stravování a minimální pohyb - to vše je živná půda pro nástup syndromu vyhoření.

Recenzovaný časopis Československá psychologie uvádí, že syndromem vyhoření bývají ohroženi lidé, kteří jsou příliš fixováni na svou práci, na uznání a úspěch, kteří si však nedokážou zorganizovat svůj čas. Jedná se většinou o

perfekcionisty, kteří se často věnují i nedůležitým věcem a v důsledku toho pak nestíhají plnit své úkoly včas, dostávají se tak do stále většího stresu a zmaru, k pocitu, že svou práci nezvládají, což vede ve svém důsledku k syndromu vyhoření.

Jak bylo uvedeno již výše, psychohygiena by měla být součástí našich životů. Každý by se měl čas od času zastavit a věnovat si chvíli sám pro sebe, pro očistu duše i těla.

Z informací a poznatků z dostupných literárních zdrojů a z výsledků empirického zkoumání vyplývá, že psychohygiena přispívá výrazným způsobem ke zlepšení kvality života jedince. Mimo jiné přispívá k jeho dobrému zdraví, k jeho psychické i fyzické pohodě. Neměla by tedy být opomíjena, a to jak ze strany daného jedince, tak ani ze strany vedoucích pracovníků, kteří by měli o své zaměstnance pečovat po všech stránkách, a tedy i z hlediska psychohygieny.

Psychohygiena je nutná pro plnohodnotný život. Pomáhá zvyšovat odolnost jedince proti různým negativním vlivům. Každý člověk je jinak stavěný, je jedinečnou osobností se svými klady i chybami. A přesně takhle by k sobě měl každý jedinec přistupovat. Mnoho lidí se zbytečně trápí svými nedostatky, protože i chyby se dají využít ke zlepšení a zkvalitnění života. Často je přínosné jen pouhé popovídání si s partnerem, s přáteli či s pracovními kolegy o svých problémech. V mnoha případech stačí svou negativní zkušenost nebo problém s někým tzv. probrat, zjistit názor druhého, získat zpětnou vazbu, vzít si i z ne příliš dobré zkušenosti ponaučení a vyhnout se dalším chybám, a to jak v soukromé, tak v pracovní sféře. Je možné konstatovat, že velmi důležitá je podpora a pomoc okolí jedince trpícího syndromem vyhoření, především ze strany rodiny, neboť důsledky syndromu vyhoření se projevují v partnerských a rodinných vztazích, při výchově dětí apod.

Pokud se člověk cítí fyzicky i psychicky dobře, pak se dívá také pozitivně na svět kolem sebe a na ostatní. To znamená, že lépe se mu řeší problémy či konflikty, které život přináší. Lépe se dokáže vyrovnat s nesnázemi života a nepoddává se tolik negativním myšlenkám. Naopak lidé, kteří se necítí psychicky ani fyzicky dobře, se dívají na svět negativně, hůře zvládají emoce, řešení problémů a často svůj život či snahu o jeho zlepšení a zkvalitnění vzdávají.

Právě psychohygienu nám pomáhá předcházet syndromu vyhoření a těmto výše uvedeným aspektům. Syndrom vyhoření se může projevit u každého člověka, nemusí to být nutně pracovník vykonávající tzv. pomáhající profesi, ale může se jednat o kohokoliv z nás. Je to o nastavení priorit, správných životních hodnot a o dodržování zdravého životního stylu a životních hodnot, kdy pro mnoho lidí je velmi těžké skloubit osobní a profesní život tak, aby oba tyto odlišné světy na sobě nezávisle dokonale fungovaly a příliš se negativním způsobem neovlivňovaly. Žít přitom zdravým životním stylem, dbát na správnou životosprávu, věnovat dostatek času sami sobě, svým volnočasovým aktivitám, přátelům, zálibám či koníčkům.

Hlavní je problémy v osobním a profesním životě včas a účinně řešit, nenechat se odradit a jít si za svými životními sny a cíli. Je nutné si uvědomit, že psychohygienu opravdu přispívá ke zlepšení kvality života člověka a je tedy účinnou prevencí syndromu vyhoření.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

ANDRŠOVÁ, Alena. *Psychologie a komunikace v praxi*. Praha: Grada, 2012. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-4119-2.

DUHIGG, Charles a Kamila JETMAROVÁ. *Chytřeji, rychleji, lépe: tajemství výkonnosti v životě i byznysu*. 3., přeprac. vyd. Brno: BizBooks, 2016. Poradce pro praxi. ISBN 978-802-6505-280.

FRANCKH, Pierre. *Jak si správně přát: 7 pravidel, jak uskutečnit své sny*. Olomouc: ANAG, c2008. ISBN 978-80-7263-454-5.

FROMM, Erich. *Umění být*. Přeložil Vlastislava ŽIHLOVÁ, přeložil Milan VÁŇA. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1105-1.

HAY, Louise L. a Jana ŽLÁBKOVÁ. *Miluj svůj život: praktický domácí rádce*. Vydání páté. Praha: Euromedia, 2016. ISBN 978-80-7549-179-4.

HONZÁK, Radkin. *Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření*. 3. vydání. V Praze: Vyšehrad, 2018. ISBN 978-807-6010-048.

JELÍNEK, Marian a Kamila JETMAROVÁ. *Neztraťte motivaci v době blahobytu: jak dosáhnout všeho, co chcete*. Praha: Portál, 2017. Poradce pro praxi. ISBN 978-80-262-1196-9.

KALLWASS, Angelika. *Syndrom vyhoření v práci a v osobním životě*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-299-7.

KLÍMOVÁ, Jarmila a Michaela FIALOVÁ. *Proč (a jak) psychosomatika funguje?: výkřiky těla jako vzkazy duše : psychoenergetika v praxi*. Praha: Progressiveconsulting, 2015. Rozhovory (Vyšehrad). ISBN 978-802-6082-088.

KOLÁŘ, Pavel a Renata ČERVENKOVÁ. *Labyrint pohybu*. Praha: Vyšehrad, 2018. Rozhovory (Vyšehrad). ISBN 978-807-4299-759.

KONDŮ, Marie. *Žít s radostí: ilustrovaný průvodce uměním třídění a uklidu*. Přeložil Šárka KADLECOVÁ. Praha: Euromedia, 2018. Světový bestseller. ISBN 978-80-7549-905-9.

KOTTLER, Jeffrey A. *Profesní psychohygienu terapeuta: cvičení a náměty pro sebehodnocení, seberozvoj a péči o sebe sama*. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0372-8.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro a Jaroslava PEČENKOVÁ. *Duševní hygiena zdravotní sestry*. Praha: Grada, 2004. Sestra (Grada). ISBN 80-247-0784-5.

MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví: péče o duševní zdraví pro teenagery*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5351-5.

MANDŽUKOVÁ, Jarmila a Michael KATZ. *Knihy pro váš mozek: praktický domácí rádce*. Benešov: Start, 2007. ISBN 978-80-86231-42-6.

MANDŽUKOVÁ, Jarmila a Michael KATZ. *Zdraví je v naší hlavě: praktický domácí rádce*. Praha: Euromedia Group, 2019. ISBN 978-80-7617-444-3.

MANSON, Mark. *Všechno je v pr**li: kniha o naději*. Přeložil Jana CHARVÁTOVÁ. Praha: Dobrovský, 2020. Via. ISBN 978-80-7642-089-2.

MANSON, Mark. *Důmyslné umění, jak mít všechno u pr**le: neintuitivní přístup k lepšímu životu*. Přeložil Jan KUČERA. Praha: Dobrovský, 2017. Knihy Omega. ISBN 978-80-739-0723-5.

MATÉ, Gabor. *Když tělo řekne ne: jak stres souvisí s nemocemi*. Přeložil Viktor JUREK. Praha: PeopleComm, 2019. ISBN 9788087917473.

NAKONEČNÝ, Milan a Kamila JETMAROVÁ. *Motivace chování: žijte svůj sen*. 3., přeprac. vyd. V Praze: Triton, 2014. Poradce pro praxi. ISBN 978-80-738-7830-6.

ODOUL, Michel a Renata ČERVENKOVÁ. *Řekni mi, kde tě bolí, a já ti řeknu proč: výkřiky těla jako vzkazy duše :psychoenergetika v praxi*. V Praze: Rybka Publishers, 2017. Rozhovory (Vyšehrad). ISBN 978-80-87950-43-2.

PEŠEK, Roman a Ján PRAŠKO. *Syndrom vyhoření: jak se prací a pomáháním druhým nezničit : pohledem kognitivně behaviorální terapie*. V Praze: Pasparta, 2016. ISBN 978-80-881-6300-8.

PRIESS, Mirriam. *Jak zvládnout syndrom vyhoření: najděte cestu zpátky k sobě*. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-5394-2.

PUDDICOMBE, Andy. *Uklidte si v hlavě: stačí 10 minut denně*. Přeložil Lenka VLČKOVÁ. Praha: Grada Publishing, 2016. ISBN 978-80-247-5652-3.

SLIMÁKOVÁ, Margit. *Velmi osobní kniha o zdraví*. V Brně: BizBooks, 2018. ISBN 978-802-6507-536.

STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, 2010. Poradce pro praxi. ISBN 978-80-247-3553-5.

ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, Markéta. *Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele*. Praha: Grada, 2018. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-271-0470-3.

VÁVROVÁ, Šárka a Katharina VÖHRINGER. *Jak k nám tělo promlouvá: nemoc jako vzkaz duše*. Praha: Alferia, 2019. ISBN 978-80-271-2295-0.

Internetový zdroj

Zábrodská, K. (2021). I. Smetáčková, S. Štech a kol. : Učitelské vyhoření: Proč vzniká a jak se proti němu bránit . *Československá Psychologie*, 65(3), 315-316.
<https://doi.org/10.51561/cspsych.65.3.315>

(Zdravotnické zařízení Ministerstva vnitra. <https://www.zzmw.cz/syndrom-vyhoreni>, [online],cit. 2021-03-15)

PŘÍLOHY

Dotazník - Psychohygienu

1) Vyberte pohlaví

- muž
- žena
- jiné

2) Uveďte Váš věk

- 20 - 33
- 34 - 45
- 46 - 60

3) Vyberte tvrzení, které Vás nejlépe vystihuje

- mám sedavé zaměstnání
- v práci mám dostatek pohybu

4) Vyberte tvrzení, které Vás nejlépe vystihuje

- sportuji 0 - 1 hodin týdně
- sportuji 1 - 4 hodiny týdně
- sportuji více než 4 hodiny týdně

5) Vyberte 2 své největší koníčky

- film
- kino
- čtení
- běh

- cyklistika
- posilování
- hra na PC
- hra na Playstationu
- vaření
- procházky
- plavání

6) Vyberte tvrzení, které Vás nejvíce vystihuje

- jím pravidelně
- jím nepravidelně

7) Vyberte tvrzení, které Vás nejvíce vystihuje

- jím zdravě.
- jím převážně zdravě, fastfood jím max. 1x měsíčně.
- jím převážně zdravě, fastfood jím max. 1x týdně.
- chtěl/a bych jíst zdravě, fastfood jím několikrát týdně.
- jím vše

8) Vyberte tvrzení, které Vás nejvíce vystihuje

- v osobním životě jsem spokojený/spokojená
- v osobním životě nejsem spokojený/spokojená

9) Vyberte tvrzení, které Vás nejvíce vystihuje

- v profesním životě jsem spokojený/spokojená
- v profesním životě nejsem spokojený/spokojená

10) Vyberte tvrzení, která Vás nejvíce vystihuje

- v práci mám dobré vztahy
- v práci nemám dobré vztahy

- často jsem v časovém stresu
- jsem perfekcionista
- poslední dobou jsem podrážděný/podrážděná
- poslední dobou jsem v dobré náladě
- do práce chodím rád/a
- do práce nechodím rád/a
- mám harmonický vztah
- jsem sám/sama nebo rozvedený/rozvedená
- jsem v nefunkčním vztahu