

## Jste jen unavení nebo už nad vámi visí syndrom vyhoření?

**Někdy to vypadá, jako kdyby syndromem vyhoření trpěl v naší společnosti prakticky každý. Jste-li jen unavení z práce, obvykle síly rychle načerpáte, vezmete-li si například dovolenou, nebo si toho na sebe zkrátka naložíte méně. Syndrom vyhoření není obyčejná únava, ale spíše psychická paralýza, která vám brání pohnout se z místa.**

Do práce se těšíme. Úkoly, které máme splnit, nám jdou od ruky a mnohdy stihneme ještě něco navíc. Takhle by měla v ideálním případě vypadat práce každého z nás. Realita ale bývá odlišná. To, že nás v práci některé úkoly baví a jiné otravují, je však stále naprosto běžné stejně jako to, že se nám do práce čas od času nechce a raději bychom si vzali den volna. Ve chvíli, kdy se nám ale každý den těžko vstává, protože se do práce netěšíme, a poté jen odpočítáváme minuty, než budeme moci odejít domů, nastává opravdový problém.

*Syndromu vyhoření můžeme předejít, když si uvědomíme, co od života chceme a průběžně se zamýšlíme nad tím, jestli se tím řídíme a chováme se podle toho.*

### *Jak poznáme syndrom vyhoření?*

„Syndrom vyhoření je v podstatě ztrátou elánu, zájmu, nadšení, motivace. **O cokoliv se v práci pokusím, narážím na stěnu.** Na nezájem, odmítnutí, nedostatek podpory. V podstatě nemohu nic a cítím bezmoc. Nedělám to, co bych chtěla, a cítím, že ani nemůžu. Začnu proto věci dopředu vzdávat, protože nevidím žádnou změnu ani pokrok, nastupuje apatie,“ vysvětluje [Eva Kaňáková](#), koučka, facilitátorka, lektorka měkkých dovedností, autorka knihy [Jak efektivně vést porady](#) a CD [Jak ovládnout strach](#). A pokračuje: „Nemám energii, nejde ale o vyčerpání, problém je v hlavě.“

Zároveň však dodává, že syndromu vyhoření můžeme předejít, když si uvědomíme, co od života chceme a průběžně se zamýšlíme nad tím, jestli se tím řídíme a chováme se podle toho. „Nemusí jít jen o pracovní život, ale i o ten osobní,“ říká koučka. „Zkuste si odpovědět na tyto otázky. Jak chci svůj život žít a co od něj očekávám? Co chci dál? Co jsem ochotná tomu dát? Co v mém životě zásadně nesmí být? Když zjistím, že v práci dělám něco, čím jdu proti sobě, je dobré se zastavit a uvědomit si, zda je to ještě něco, co chci,“ radí.

### *Paralýza nerozhodnosti*

Situaci, kdy nevíme kudy kam, zažila v pracovním nebo osobním životě asi většina z nás. Kaňáková doporučuje v tomhle stavu nezůstávat a to, s čím nejsme spokojení, začít řešit dřív, než se to stane neúnosným. „Vždy, když se rozhodujeme, volíme mezi ano/ne. Mezi jednotlivými možnostmi přeskakujeme a **tříštíme tím svou energii**. Potom je těžké si něco uvědomit,“ popisuje.

„Opět si odpovězme na několik následujících otázek. Co mi můj způsob života přináší? Co je na něm dobrého? Zároveň si ale představme, co by mohlo být dobrého na tom, kdybychom z tohoto životního způsobu vykročili nebo se rozhodli třeba pro úplně jinou možnost, o které jsme zatím vůbec neuvažovali,“ doporučuje. „Naše odpovědi by neměly skončit u toho prvního, co nás napadne, protože zaběhané stereotypy a rutina nás vedou k tomu, že si **často odpovíme ano, jenže vzápětí se objeví ale**. Ano, ale a opět přeskakujeme do negativ.“

Koučka doporučuje řešit paralýzu tak, že se zaměříme spíše na to pozitivní než jen na o špatné a na negativa, která jsou se syndromem vyhoření spojená. „Zeptejte se sami sebe na to, co vám dává

energii, a co vám ji naopak bere. Poté se soustředte na vyloučení toho negativního. Přidejte to, co vás naplňuje, a to ostatní tím můžete někdy zcela eliminovat, protože na to zkrátka nezbude čas," tvrdí Kaňáková.

***Hledejte to, co vás baví nebo kdy bavilo a najděte si práci, která vás bude naplňovat.***

### ***Strach z budoucnosti***

Trápí-li vás syndrom vyhoření v práci, řešení nepřijde ze dne na den. Často za tím vězí strach z toho, že např. jinou práci neseženete. Chcete-li místo změnit, začněte se po novém poohlížet ještě předtím, než za sebou ve firmě definitivně zavřete dveře.

Často ale problém není jen ve výpadku příjmů. Hledejte to, co vás baví nebo kdy bavilo. Protože když vezmete práci jenom proto, abyste ji měli, pak syndrom beznaděje a vyhoření naskočí opět a velmi rychle. Mohlo by to být „z bláta do louže“.

„V těžkých chvílích a situacích je vždycky dobré mít parťáka. Kamarádi vám ale obvykle příliš neporadí, protože vám řeknou většinou to, co chcete slyšet. Záleží na závažnosti situace. Někdy je vhodné se obrátit na kouče, jindy na psychiatra. Potřebujete zkrátka osobu, která vás nesoudí, neví za vás, co byste měli dělat, ale pomáhá vám získat nadhled a najít vlastní řešení a možnosti. **Je dobré mít vedle sebe někoho, kdo vás žene dopředu** a přiměje vás položit si správné otázky a také si na ně odpovědět. Potřebujete si věřit a mít důvěru, že to jde a vy to zvládnete,“ dodává Eva Kaňáková.

Zdroj: <https://www.flowee.cz/fit/zdravi/1214-syndrom-vyhoreni-neni-jen-obycejna-unava>