



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 26. 4. 2021 | Mgr. Zuzana Douchová

Syndrom vyhoření hrozí na home office víc než v kanceláři

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Syndrom-vyhoreni-hrozi-na-home-office-vic-nez-v-kancelari_s10012x19976.html

Převlečte se z pyžama. Práce z domova má svá úskalí v tom, že se snadno vytrácí časové, prostorové a mentální hranice práce a volného času. Práce po celý den, dlouho do noci se nevyplácí. Zvláště v době pandemie je důležité hlídat si své hranice a rovnováhu mezi prací a osobním volnem.



Syndrom vyhoření může postihnout kohokoli

Syndrom vyhoření je obvykle spojován především s povoláními, kde je stěžejní práce s lidmi, zvýšená míra stresu a odpovědnosti. Může postihnout kohokoli,

kdo dlouhodobě pracuje pod stresem bez jasných hranic, kdy pracuje a kdy má volno.

- Může tak snadno postihnout maminky na mateřské, studenty, lidi pracující na homeoffice.
- Rizikovým faktorem také bývá perfekcionismus, přehnaná odpovědnost a potřeba druhým vyhovět, špatná organizace času a tendence k závislostnímu chování.

Mentální hranice práce a volného času

Práce z domova má svá úskalí v tom, že se [snadno vytrácí časové, prostorové a mentální hranice](#) práce a volného času.

- Když chodíme do kanceláře, pracujeme od - do. Domov je pro nás spíše místem, kde odpočíváme a čerpáme síly. Už jen **dojíždění do práce a z práce** nám dělá pomyslnou hranici, která je tolik potřebná pro mentální odpočinek.



V práci také míváme **sociální kontakt** s kolegy a možnost si popovídat, udělat si pauzu, zajít na společný oběd apod.

O tyto malé **relaxační přestávky** v práci doma přicházíme. Když se k tomu ještě nabalí péče o děti a domácnost, sdílení “pracovního prostoru” s dalšími členy rodiny, dlouhodobá nemožnost ventilovat stres venkovními, společenskými aktivitami a dovolenými, umocněné sociální izolace, není divu, že nám teď **daleko více hrozí syndrom vyhoření**.

Non stop on-line

- Jakmile se vytratí hranice mezi prací a domovem, můžeme mít tendence odpovídat na zprávy, emaily, telefonáty okamžitě v průběhu celého dne.

I když zrovna fyzicky nepracujeme, tak **mentálně jsme neustále ve střehu**. Když chodíme do práce a kolega nám zavolá v 8 večer, že něco potřebuje, je pro nás snadnější říct ne, než když jsme na homeoffice. Když nemáme v sobě pevně dané hranice, často se to projeví i nerespektováním našich hranic ze strany kolegů, nadřízených či zákazníků, kteří nás pak po večerech i o víkendu kontaktují.

- Prvním důležitým krokem je tedy **nastavit si pevně dané hranice**, kdy pracuji a jsem k dispozici a kdy mám volno a neodpovídám na pracovní požadavky.

Projevy syndromu vyhoření

Syndrom vyhoření vzniká postupně, když se dlouhodobě přetěžujeme a nehlídáme si zdravou míru práce a odpočinku. **Projevy jsou u každého různé** a mohou se objevit v pracovní, psychické, i fyzické oblasti.



Pracovně se syndrom vyhoření může projevovat ztrátou chuti do práce až odporem k práci, sníženou výkonností a pozorností, častějším chybováním, **opakovanými nedodrženými termíny**, zvýšenou stresovou reakcí na běžné pracovních

činnosti.

Fyzicky se syndrom vyhoření projevuje různými potížemi jako jsou bolesti hlavy, břicha, zad, svalů, sníženou imunitou, dušností a velkou únavou, která nemizí po víkendovém odpočinku.

Psychicky se syndrom vyhoření může projevovat psychickým vyčerpáním, apatií, pocitu beznaděje, úzkostmi už jen při pomyslení na práci, nespavostí, **zvýšenými výkyvy nálad**, pocitu vlastní neschopnosti a nedostatečnosti, protože člověk přestává zvládat to, co dříve zvládal bez obtíží.

- Člověk také **přestává mít kapacitu** na sociální kontakt s blízkými, bývá

více podrážděný, hádavý a nepříjemný na své okolí.

Zdravé hranice a odpočinek jsou prevencí i léčbou

1. Pracujte od-do i na homeoffice

Strukturovanost času je zásadní v prevenci syndromu vyhoření a jiných psychických potíží. Je důležité mít jasný plán, **kdy pracuji a kdy už mám volno** a pak to také dodržet. Doma nám chybí vnější struktura daná firmou a musíme si jí vytvářet sami. Využijte práci z domova i v tom, že si můžete sami určit, kdy se vám nejlépe pracuje a v jaké časovém okénku dne jste nejvíce produktivní.

2. Hlídejte si pravidelné pauzy na protažení, odpočinek a jídlo

Nepracujte v kuse déle než dvě hodiny a dělejte si v průběhu pracovního bloku i krátké 5-10minutové pauzy na protažení, relaxaci nebo svačinu. **Nevynechávejte hlavní jídla** dne jako je snídaně, oběd a večeře. I to, že si jdete uvařit nebo nakoupit vám pomůže udělat si pauzu od práce a přijít na jiné myšlenky.

3. Dopřejte si kvalitní stravu

Využijte práce z domova a [dobře si vařte a dopřávejte kvalitní stravu](#) s dostatkem čerstvé zeleniny, ovoce, kvalitních bílkovin a obilovin. Nezapomínejte ani na dostatečný pitný režim, který může být také skvělým odpočinkovým rituálem.

4. Převlečte se z pyžama

I když jste doma, **udělejte si pomyslnou hranici práce a volna** alespoň tím, že se převléknete z pyžama do něčeho formálnějšího jako do práce a pak v době volna zase zpět do domácího oblečení.

5. Vytvořte si pracovní místo

Udělejte si také doma svůj pracovní koutek, který si každé ráno uklidíte, ať se vám lépe pracuje. Pracovat z gauče nebo z postele může být skvělé na začátku, ale z dlouhodobého hlediska se to nevyplácí, protože tím opět ztrácíme přehled, jestli ještě pracujeme nebo už odpočíváme. Zvyšujeme tím také tendenci k prokrastinaci, která způsobuje zvýšený stres.

6. Plánujte a aktivně relaxujte



Každý den ráno si **sepište své pracovní úkoly na daný den**, ať máte jasný plán a předcházejte tím “syndromu hasiče”, kdy chaoticky pracujete jen na úkolech, které hoří a mezitím se vám kumuluje práce, kterou pak neustále valíte před sebou. Naplánujte si i volnočasové

aktivity na daný den, které dodržujte stejně jako pracovní povinnosti. Jděte ven, zavolejte příteli, pusťte si řízenou meditaci nebo relaxaci, zacvičte si, pohrajte si s dětmi, koukejte na televizi nebo nakupujte online. Prostě se jakkoli nepracovně zabavte, ať si od práce pravidelně odpočínáte.

7. Trénujte dvě léčivé věty: NE a POTŘEBUJI POMOC

V jakékoli situaci máte právo říct NE a změnit to, co jste slíbili. Dnešní doba je sama o sobě velmi psychicky náročná, a proto po sobě nechtějte “normálně fungovat”, když se na to necítíte. Můžete být víc psychicky vyčerpaní a mít sníženou pracovní výkonnost a je to normální. Nepřebíjejte únavu zvýšeným

příjmem kofeinu nebo sladkým, ale raději si opravdu odpočiňte mentálně i fyzicky a **nebojte se požádat druhé o pomoc**.

- Nepříjemné příznaky syndromu vyhoření postupně vymizí, když se zvládnete psychicky odpoutat od práce a stresorů.

Pokud se vám to dlouhodobě nedaří, máte při odpočinku silné výčitky a úzkosti a zhoršuje se váš psychický stav, **vyhledejte co nejdříve odbornou pomoc**. V akutní krizi může pomoci psychiatr a psychofarmaka, z dlouhodobějšího hlediska a prevence zase pravidelná psychoterapie a psychohygiena.

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz