**Syndróm vyhorenia**

Podľa C. Henninga

* Je duševný stav, objavujúci sa často u ľudí, ktorí pracujú s inými ľuďmi.
* Nie je dôsledkom izolovaných traumatických zážitkov, ale objavuje sa ako pomalé, plazivé psychické vyčerpanie.
* Je teda dôsledkom dlhodobo pôsobiaceho stresu,
* nevhodného vysporiadania sa s psychickou a telesnou záťažou.
* Je proces, ktorý trvá veľa rokov a
* vyvrholenie je vyhorenie

**Symptómy syndrómu vyhorenia** ( podľa Pinesa)

* emocionálna, duševná a telesná únava
* pocit bezmocnosti
* nechuť do práce
* chýbanie radosti zo života

**Fázy vyhorenia**

1. **Nadšenie** – učiteľ má vysoké ideály a veľmi sa angažuje pre prácu a ľudí
2. **Stagnácia** – ideály sa nedarí realizovať, mení sa ich zameranie, požiadavky zamestnávateľa (nadriadených), spolupracovníkov, žiakov začínajú učiteľa obťažovať
3. **Frustrácia** – vníma svojich žiakov negatívne, a podobne reaguje aj na ich problémy.

Škola je veľkým sklamaním.

1. **Apatia –** medzi učiteľom a žiakmi vládne nepriateľstvo. Učiteľ robí len to, čo je nevyhnutné, vyhýba sa otvoreným rozhovorom a akýmkoľvek aktivitám.
2. **Syndróm vyhorenia –** je to štádium úplného vyčerpania.

**Všeobecný obraz symptómov vyhorenia**

(podľa Bartha a Burisha)

* Negatívny obraz vlastných schopností
* Negatívny postoj k žiakom
* Negatívne hodnotenie pôsobenia učiteľov
* Strata záujmu o témy súvisiace s profesiou
* Únik do fantázie
* Ťažkosti so sústredením pozornosti

**Symptómy syndrómu vyhorenia**

**Citová rovina –** skľúčenosť, pocit bezmocnosti, sebaľútosť, popudlivosť, nervozita, pocit nedostatku uznania

**Telesná rovina –** rýchla unaviteľnosť, zvýšená náchylnosť k chorobám,

vegetatívne ťažkosti ( srdce, dýchanie, zažívanie...), bolesti hlavy, svalové napätie, poruchy spánku, vysoký krvný tlak atď.

**Príčiny stresu a syndrómu vyhorenia**

* + **Individuálne psychické príčiny:** stres vyvolávajúce myšlienkové a pocitové vzory osvojené v rodine v detstve, re-aktívny a pro-aktívny životný postoj, negatívne myslenie, strata alebo nenachádzanie zmyslu v každodennej práci ( osobnosť typu A, deficitná stratégia zvládania stresu, nahromadenie životných stresorov, neefektívne hospodárenie s časom, trvalé pracovné preťažovanie...)
  + **Individuálne fyzické príčiny:** nedostatok odolnosti voči stresu (typ vazotonika a sympatikotonika), nezdravý spôsob života
  + **Inštitucionálne príčiny:**  nedostatky pracoviska, časový faktor, vyšší počet žiakov v triede, stála pohotovosť, konflikty so žiakmi, narušená komunikácia a kooperácia s kolegami, vedenie nedostatočne vyjadruje oporu a dôveru, ištitucionálna príprava pedagógov ...)
  + **Spoločenské príčiny –** rodina – slabá orientácia na skutočné hodnoty, nedostatočná sociálna výchova, pôsobenie médií atď.

**Stratégie prekonávania stresu**

* + - **Oblasť pracovná**
    - **Súkromné vzťahy**
    - **Životný postoj**
    - **Zdravie**
    - **Relaxačné metódy**

**Najdôležitejšie protistresové tipy**

1. **Znížte príliš vysoké ideály**
2. **Neprepadajte syndrómu pomocníka**
3. **Naučte sa hovoriť nie**
4. **Stanovte si priority**
5. **Dobrý plán ušetrí polovicu práce**
6. **Robte si prestávky**
7. **Vyjadrujte otvorene svoje pocity**
8. **Hľadajte emocionálnu podporu**
9. **Hľadajte vecnú podporu**
10. **Vyvarujte sa negatívnemu mysleniu**
11. **Predchádzajte problémom vo výuke**
12. **V kritických okamihoch práce zachovajte rozvahu**
13. **Konštruktívna analýza situácie**
14. **Doplňujte energiu**
15. **Vyhľadávajte všeobecné výzvy**
16. **Využívajte ponúknutú pomoc**
17. **Žite zdravo**

**Podľa**: C. Hennig, G. Keller: Antistresový program pre učiteľov

L. Míček: Duševná hygiena

J. Melgosa: Zvládni svoj stres