

Prevence na úrovni organizace a jednotlivce

Mgr. Jaroslava Chaloupková

Prevence na úrovni organizace

Na naší pracovní spokojenost či nespokojenost má velký vliv vedení a organizace řízení našeho pracoviště. Pokud máme jasně vymezené kompetence a odpovědnosti na jednotlivých pozicích, vedení s námi komunikuje, máme zavedeny pravidelné porady a supervize, je riziko syndromu vyhoření menší, než tam, kde se tyto nástroje nepoužívají.

O syndrom vyhoření se také říká, že je infekční. Je dobré to vědět a zajistit si účinnou ochranu v podobě preventivních opatření. Pokud však nastoupíte na pracoviště, kde se „vyhořele“ chová většina pracovníků včetně vedoucího, moc možností nemáte. Někdy je lepší marný boj vzdát včas a odejít jinam.

Prevence na úrovni jednotlivce

K tomu, abychom se stali vůči syndromu vyhoření více odolnými, je dobré znát sebe. Vědět co mi dělá dobře, co mě více stresuje. Tedy **sebepoznání na tělesné i psychické rovině**. Znáte své potřeby? Dokážete o nich otevřeně mluvit? Dokážete mluvit o svých pocitech, o tom co vás trápí ale třeba i o tom, co vás těší? Umíte si na takové otázky odpovědět? Pokud to nejde hned, nevadí. Zkuste o sobě víc přemýšlet. Určitě za to stojíte.

Méně ohroženi jsou vždy ti, kteří si dokáží pěstovat a zachovat **kvalitní, přátelské mezilidské vztahy**. Ty nám dovedou být oporou ve chvílích, kdy nám práce přerůstá přes hlavu. Pozor na ty, kteří nás jen zneužívají. Obklopte se lidmi, se kterými je vám dobře.

Ohrožující jsou časté pracovní spory a nedorozumění. V práci strávíme spoustu času s lidmi, se kterými bychom se jinde třeba vůbec nebavili. Nepochopení a nepřijetí ze strany kolegů velmi znesnadňuje naše pracovní nasazení. Je třeba **kultivovat naše pracovní vztahy** a komunikaci se spolupracovníky, dokázat si vzájemně naslouchat a oceňovat se. Přístupovat k sobě navzájem s respektem. Važte si práce svých kolegyň a kolegů, oceňte ji. Chceme ocenění a uznání od vedení, ale sami se navzájem ocenit nedovedeme. Vždy vidíme jen to, co se nepovedlo, nebo co je špatně. V práci trávíme opravdu velkou spoustu času, budme velkorysí.

Říká se, že snadněji vyhoří ten, kdo se přestane učit. **Vzdělávejte se** dále nejen ve svém oboru, rozšiřujte své obzory i jinde. Zajímejte se o nové věci. Pracujte na sobě. Posílí to vaši sebejistotu a rozšíří vaše možnosti na trhu práce.

Zajímejte se také o témata nesouvisející s vaším zaměstnáním. Dělejte věci, které opravdu dělat chcete. Dobíjejte baterky tím, co vás baví. Věnujte se svým zálibám, odpočívejte, hýčkejte se, **mějte se rádi**. Nesnažte se být za každou cenu dokonalí. Přidejte tam, kde se vám daří a uberte toho, co vám nejde.

Nezapomínejte na své zdraví. **Zdravý životní styl** je pro naši psychickou a fyzickou kondici základním předpokladem. Poslouchejte své tělo a nepodceňujte jeho případné varovné signály.