

Jak upevňovat své fyzické a duševní zdraví?

Stress: *akutní* (přijde, odezní) x *chronický* (je stále více či méně přítomný po dlouhou dobu)

Syndrom vyhoření (vyhasnutí, anglicky burnout) je typický pro tzv. pomáhající profese: pro zdravotníky, pečovatele a vychovatele, sociální pracovníky, pedagogy či právě pěstouny.

Emočně i fyzicky vyčerpaný člověk propadá v takovém případě naprosté apatii a vyčerpání, dostavuje se ztráta motivace, která pramení z nenaplněných očekávání (*budu dobrou pěstounkou, takže moje svěřené dítě bude šťastné a bezproblémové*).

Více jsou ohroženi rodiče, kteří jsou na výchovu přijatých dětí sami, bez partnera. Nemají se doma o koho opřít, nemají čas na sebe a své zájmy, jsou stále ve stresu a jedou bez odpočinku až na doraz. Často v prvních letech pěstounství přijdou i o své dosavadní přátele a cítí se osaměle. Nejhorší kombinace je, pokud mají velkou touhu mít všechno perfektní, a zároveň se obětují pro ostatní a na sebe příliš nemyslí.

Na dalším listu naleznete test, který vám pomůže odhalit, zda se vás syndrom vyhoření netýká.

**Jak předejit syndromu vyhoření? Udržovat tělo i duši v dobré kondici.
Pečovat o sebe tak jako o druhé. Nechte druhé, ať pečují chvíli o vás.**

Možnosti dobrého odpočinku

- ✓ **příroda** - zejména nám Pražanům chybí čerstvý vzduch, zpěv ptáků, sluneční paprsky, pohazení trávy
- ✓ **čtení** – ale pozor, ne novin nebo časopisů; nejlépe pomůže knížka s dobrým příběhem.
- ✓ **pohyb** – takový, který nás samotné baví; někoho sport, někomu stačí i procházky s pejskem
- ✓ **tvořivé činnosti** - pro ten pocit, když něco pěkného/užitečného sami vytvoříme
- ✓ **domácí práce** – ale ne ty z povinnosti, věnujte se víc těm, které děláte rádi, ale nezbyval vám na ně čas
- ✓ **hudba** – natáhněte se na chvíli na gauč, zavřete oči a jen poslouchejte
- ✓ **zapomenout na všední starosti** - s přáteli si zakažte mluvit o dětech, občas si dopřejte nevšední zážitek
- ✓ **péče** - nechte se hýčkat, dopřejte si masáž, kosmetiku, kadeřníka. Zasloužíte si to, aspoň 1x měsíčně!

Ze všeho nejdůležitější je klid. Využijte chvíle, kdy jsou děti pryč (ve školce, škole, s někým jiným). Aby se klid mohl projevit, potřebuje čas. Úplné zklidnění se může dostavit asi za dvacet minut. Dlouhodobější zklidňující účinky se dostaví až za měsíc.

Kde brát, abychom mohli dávat?

Jsme jako ohničky, které dávají světlo a teplo. Čím ale náš ohniček živíme, aby mohl hořet? Kde stále brát, abychom mohli dávat těm, kteří nás potřebují?

Jak dávat tak, aby zbylo na to důležité?

Spokojený život má několik nejdůležitějších oblastí, obvykle nejvíc energie věnujeme jedné či dvěma, a ostatní zůstávají opomíjené. Často jsou však opomíjené ty, které jsou ve skutečnosti nejdůležitější.

Symbol ohniště: každý z nás má podobnou hromádku dříví; kdo dává po příliš malých kouscích, nikdy nebude zářit, bude jen doutnat; kdo dává do ohně moc najednou, má větší plamen, ale brzy vyhoří.

TEST: SYNDROM VYHOŘENÍ

1. Kdybych měl/a kouzelnou hůlku:

- nic podstatného bych ve svém životě nezměnil/a
- pár větších změn bych udělal/a
- změnil/a bych toho hodně
- změnil/a bych všechno

2. Moje dítě/děti mi přináší potěšení:

- stále
- často
- málokdy
- nikdy

3. Moje postavení v rodině je:

- výborné
- ucházející
- spíš horší
- špatné

4. Po tělesné stránce se cítím:

- výborně
- uspokojivě
- spíš hůř
- špatně

5. Pohybovým aktivitám se věnuji:

- denně
- často
- málo
- prakticky vůbec

6. Zažívám silné pochybnosti, zda péstounskou práci dělám dobře:

- (skoro) nikdy
- občas
- často
- stále

7. Pocit bezmoci při výchově dítěte/děti zažívám:

- nikdy
- jen občas
- často
- stále

8. Problémy mých dětí mě:

- velmi zajímají
- trochu zajímají
- příliš nezajímají
- obtěžují

9. Cítím se unavená/ý a vyčerpaná/ý:

- (skoro) nikdy
- málokdy
- často
- trvale

10. Když se mi stane něco dobrého nebo špatného, mám za kým jít a říct mu to:

- ano, vždy
- obvykle ano
- spíše ne
- ne

11. Povinnosti pěstounů (školení, doprovázení) obvykle:

- vítám s nadšením
- přijímám spokojeně
- moc mi to nevyhovuje
- absolvuji jen z donucení

12. Jsem popudlivý/á a vzteklý/á:

- (téměř) nikdy
- málokdy
- často
- stále

13. Kontakt s ostatními členy své rodiny:

- vyhledávám a udržuji
- zvládám
- udržuji v minimální míře
- vyhýbám se mu

14. Jsem v nepohodě:

- málokdy
- jen občas
- často
- stále

15. Cítím, že můj život má smysl:

- ano, za všech okolností

- asi ano
- nevím
- pochybuji

16. Se svými přáteli se stýkám:

- (téměř) denně
- občas
- minimálně
- vůbec

17. Na náročnější práci se dovedu soustředit:

- bez problémů
- poměrně dobře
- jen obtížně
- prakticky vůbec

18. Obtěžuje mě, když po mně chce někdo něco

navíc:

- nikdy
- málokdy
- často
- vždy

19. Různé choroby a postonávání mě potkává:

- málokdy
- jen občas
- často
- velmi často

20. Když se vyskytne nějaký vážnější problém:

- vím, že si s ním nějak poradím
- asi si s ním poradím
- bude to těžké
- pochybuji, že si s ním poradím

[test zpracován s využitím <http://www.syndrom-vyhoreni.psychoweb.cz/>]