

Když duši DOJDOU BATERKY

To ráno vypadalo jako každé jiné, a přesto obrátilo váš svět naruby. Náhle jste neměla z čeho brát – energii, touhu ani motivaci... Syndrom vyhoření přichází plíživě a často dlouho krouží kolem, než naplno udeří. Od té chvíle už ale nezůstane kámen na kameni.

Jde o notoricky známý scénář. V práci i doma jedete na dvě stě procent. Myslíte si, že jste silná a jen tak něco vás nepoloží. Přátelé a blízcí vás obdivují a vy jste hrdá, že všechno tak perfektně zvládáte, aniž byste tušila, že čím víc (se) dáváte druhým, tím blíž jste svému vlastnímu pádu. Možná si to někde v hloubi duše uvědomujete, jenže v každodenním kolotoči nemá ten tichý hlásek šanci, aby ho někdo vyslyšel. Pak jednoho rána otevřete oči... a nemůžete vstát. Prostě to nejde, tělo i duše hlásí STOP. Dokonce nemáte sílu ani na to, abyste zamáčkla bésnicí budíků.

Ostatně vyhoření je v podstatě taky budík, který vás bez milosti vyburcuje ze spánku a probudí vás jinak, než byste chtěla.

TĚLO NEPOSLOUCHALO

„Nikdy bych nevěřila, že mě něco takového může potkat. Rok po svatbě jsme se s manželem nastěhovali do vysněného domu se zahradou a krátce nato se nám narodili dva krásní kluci. Do práce jsem spěchat nemusela, muž dobře vydělával, takže jsme si mohli leccos dopřát, včetně dovolené u moře několikrát za rok. Žili jsme si život jako z pohádky; alespoň mně to tak připadalo. Časem však na mě začala doléhat únava, podivná tíseň a pocity zmaru, které mi absolutně nedávaly smysl. Měla jsem přece všechno,“ vypráví Zdeňka.

„Dělalo mi radost pečovat o dům a zahradu. Vyvážet pro kluky, kteří odmítali obědovat ve školce, a chystat teplé večere manželovi, protože mi přišlo nefér odbývat ho chlebem a salámem, když se o nás tak fantasticky stará. Když byl mladšímu synovi rok, začala jsem několikrát týdně doučovat angličtinu. Před mateřskou jsem pracovala jako učitelka na gymnáziu a nechtěla jsem vypadnout ze cviku. Teď zpětně vidím, že jsem si toho na sebe nabrala moc, ale tehdy jsem to tak nevnímala. Naopak, připadala jsem si jako superžena, která bez mrknutí oka zvládne práci za pět lidí. Pak jsem se zhroutila a rázem bylo všechno jinak. Na to ráno nikdy nezapomenu. Nemohla jsem pohnout rukou, nedokázala jsem se posadit na posteli, tělo odmítalo poslušnost. Tenkrát mi hodně pomohli rodiče a taky psycholog, ale byl to zážitek, kterého se děsím dodnes.“

Z EUFORIE DO DEPRESE

„Syndrom vyhoření má několik fází. To, že člověk dlouhodobě funguje na dvě stě, tři sta procent, patří k těm prvním. Veškerá kapacita je zmobilizovaná na pomyslný boj či útěk. Organismus produkuje obranné látky, zvyšuje svou aktivitu, znásobuje naše možnosti až do agrese, zpomaluje trávení a zrychluje tep i dech. To všechno jsou známky akutního stresu. Tělo se připravuje na jeho zvládnutí, nebo na kolaps. Pokud máme dostatečné





*Syndrom vyhoření je
často mylně spojován
pouze s prací. Přihodit
se vám ale může
v kterékoli vaší roli.*

→ adaptační rezervy, akutní stres jednorázově zvládneme. Jsou-li však tyhle rezervy vyčerpané, dochází ke kolapsu – tělo už není schopné vylučovat korové hormony a my nemáme možnost vytvářet energii. Je to, jako byste vyčerpali studnu a nedali jí dostatek času, aby se mohla znovu naplnit. A protože se člověk ve fázi přehlcení málokdy sám od sebe zastaví, organismus nemá jinou možnost, jak říct stop, než že selže,“ popisuje lektorka emoční inteligence Jitka Ševčíková.

Euforické období, kdy má člověk dojem, že dokáže všechno (a ještě mnohem víc), však jednoho dne skončí. Následuje prudký pád do další fáze, která má k euforii na hony daleko. Chronická únava, pocit vyčerpání, poruchy spánku, bolesti hlavy, zad a svalů, neschopnost soustředit se, závratě, depresivní nálady – příznaky tak typické pro syndrom vyhoření – se od té chvíle stávají každodenním společníkem. Existují však i další varovné signály, které si většina z nás s tímto problémem obvykle nespojuje.

KOLEČKO VE STROJI

„V prvních fázích může jít například o častější ironii a sarkasmus, dokonce i sebeironii. Člověk si přestává vážit sám

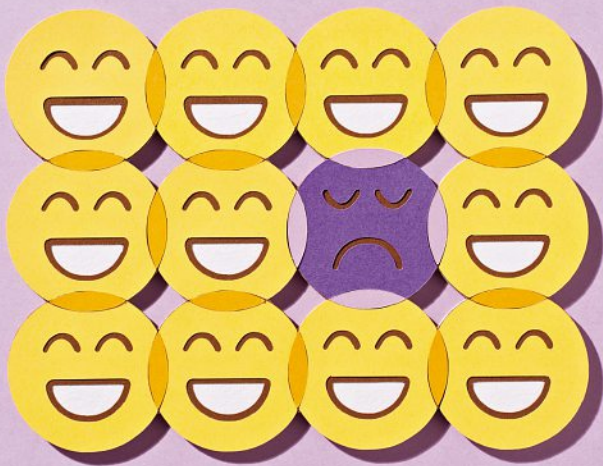
sebe, mluví o sobě nehezky a podobně o sobě i smýšlí. Přestává o sebe pečovat – fyzicky i mentálně. Vyškrtává z diáře schůzky s přáteli, málo chodí do přírody, nedopřává si čas sám se sebou, nedovolí si jen tak lelkovat. Co kdyby ho v těch chvílích někdo přistihl? Nebo by se vynořily nepříjemné myšlenky? Zhoršují se jeho komunikační dovednosti. Na fyzické úrovni se může objevit snížené libido, u mužů poruchy erekce, u žen snížení plodnosti. Častá je i přecitlivělost, například na hluk, nebo potřeba izolace, kdy je dotyčný doslova alergický na lidi. Dostávají se pocity vnitřní prázdnoty a rozvíjejí se různé kompenzační strategie, které spočívají v nadměrné konzumaci čehokoli: seriálů, porna, alkoholu, nakupování, sociálních sítí... prostě takový úlet od reality. Dochází k takzvané depersonalizaci, tedy k mechanickému chování, kdy se cítíte jako kolečko ve stroji,“ vysvětluje Jitka Ševčíková.

K dalším, méně známým příznakům syndromu vyhoření patří nevrlost, neschopnost se rozhodnout a stanovit si priority, roztržitost, nechuť či úzkost při přípravě na určitou činnost, ale i škatulkování a zobecňování v duchu „všichni mladí jsou nezodpovědní“, „všichni staří jsou pomalí a neschopní“ a podobně. Někteří lidé mluví i o citovém vychladnutí – stavu, kdy nejsou schopni těšit se z příjemných zážitků. Jako by se ze světa vytratila radost.

KRUŽEK OD PROPASTI

Něco podobného zažila i Renata, která se pět let po rozvodu ocitla ve stavu těžké apatie. „Zůstala jsem sama s osmiletou dcerou a desetiletým synem, ale nijak jsme nestrádali. Měla jsem dobrou práci, pořídili jsme si pěkný byt, dětem jsem platila kroužky, které si vybraly, v létě tábory, v zimě dovolené na horách. A týden v měsíci jsme trávili společně s mými rodiči, kteří za námi pravidelně dojížděli a taky nás všemožně podporovali. Něco mi ale přece jen chybělo,“ vzpomíná Renata. „Nebyl tady nikdo, ke komu bych se mohla přitulit, když mi bylo smutno – a smutno mi začalo být čím dál častěji. Všimla jsem si, že se už nedokážu ničemu zasmát a věci, které mě dřív dokázaly nadchnout, mě nechávají naprosto chladnou. Jako bych na jednu přestala cítit. Když dcerka celá šťastná přiběhla ze školy s diplomem za první místo ve výtvarné soutěži, musela jsem se doslova nutit do úsměvu.“

Renatin stav se postupně zhoršil natolik, že musela vyhledat odbornou pomoc a nějaký čas užívat antidepresiva. „Jsem typ člověka, který vždycky tvrdě odmítal jakékoli léky. Pak se ale stalo něco, co mě vyděsilo. Vyjeli jsme si s rodiči a dětmi na procházku k Berounce, právě začínalo babí léto a vyhlídky na řeku byly okouzlující. Ne však pro mě. Krácela jsem mlčky za ostatními a každý krok mě neskutečně vyčerpával. Zastavila jsem se na jednom skalním ostrohu a dlouho hleděla dolů. Napadlo mě, jak snadné by bylo všechno skončit. V tu chvíli jsem pochopila, že situace je vážná,“ vzpomíná Renata. Antidepresiva jí pomohla překlenout nejtěžší období. Dnes už se znovu raduje ze života – s dětmi a novým přítelem – ale přiznává, že tenkrát si sáhla na dno.



*Neztrácejte čas s problémy,
které není ve vaší moci
vyřešit. Zaměřte se vždy
na jednu věc a postupujte
krok za krokem – jedno
po druhém.*

11 TIPŮ, JAK PŘEKONAT SYNDROM VYHOŘENÍ

„Dovolte si nespěchat, málokdy jde o život. Zpomalení, samota a ticho se stává velkým luxusem – dopřávejte si je, co to jde,“ radí Jitka Ševčíková a přidává další užitečné rady:



LEKTORKA EMOČNÍ
INTELIGENCE
JITKA ŠEVČÍKOVÁ
@sevcikova.jitka

VY JSTE PRIORITA!

Právě ochota přiznat si, že je něco špatně a že je potřeba situaci řešit, znamená první krok na cestě ven z problému. Neméně důležité je položit si otázku, zda to zvládneme sami, anebo potřebujeme pomoc. „Znám i několik lidí, kteří si vyhořením prošli a celý proces zvládli bez podpory lékaře či jiného odborníka. Tenhle syndrom je často mylně spojován pouze s prací. Vyhořet ale můžete v jakékoli roli: jako rodič, pacient či třeba příslušník takzvané sendvičové generace, kdy vás potřebují děti i nemohoucí rodiče zároveň. Péče o obě generace dokáže baterky vybit velmi rychle,“ upozorňuje Jitka Ševčíková.

A co dělat, když taková situace nastane? „Neztrácejte čas s problémy, které nejsou řešitelné. Zaměřujte se vždy jen na jednu věc – postupujte krok za krokem. Posilujte schopnost určovat si aktuální priority – a tou prioritou můžete být i vy. Uvědomte si své hranice: jak by to vypadalo ideálně, jak by to vypadalo, kdyby to bylo výborné, kdyby to bylo jen dobré a co je pro vás za určitých výjimečných okolností ještě přijatelné. Pracujte na sobě, ne na druhých. Snažit se změnit své okolí je zbytečná, marná práce, je to pouhé plýtvání palivem,“ radí lektorka a dodává: „Občas nemusíte dělat nic. Skutečně nic, ani přemýšlet. Buďte pružnější a potlačte předsudky, například: můžu si jít lehnout, až bude perfektně uklizeno, každý den musím vařit teplé večeře, úkol musím odevzdat, až bude dokonale, vytuněný v mašličkách. Učte se chybami, nemusíte být perfektní.“

MÁTE JASNÉ HRANICE?

Syndrom vyhoření nastavuje tvrdé, nesmlouvavé zrcadlo, v němž se odráží náš vztah k sobě samým i k vlastním potřebám. Schválně, zkuste se teď na chvíli zastavit a zeptat se: Co právě cítím? Je mi v tom dobře? Potřebuju teď udělat něco, aby mi bylo líp?

1 Přiznejte si, že je něco špatně, že potřebujete radu, pomoc.

2 Nesnažte se neustále o stoprocentní výkon. Někdy stačí jen padesát až šedesát procent očekávaného stavu.

3 Upravte životosprávu a denní návyky. Nastavte si pravidelnou spánkovou hygienu – spánek je klíčová záležitost.

4 Vyhněte se stereotypu, nebo ho cíleně nabourávejte (tzv. mentální biohacking – třeba několik dní bez lepku, dny bez kávy, bez alkoholu apod.).

5 Stanovte si přesné dobu od ... do pro činnost,

kteřá vás k vyhoření dovedla, a nepřekračujte ji.

6 Nevyškrťávejte z diáře schůzky s přáteli a cíleně planujte pobyt v přírodě.

7 Planujte trochu dopředu (a buďte ochotni reagovat pružně na nenadálé změny a události).

8 Dopřejte si občasné nebo dočasné lelkování bez výčitek – povalování se, trávení času sami se sebou, jen tak. A vyčleňte si na to určitou dobu.

9 Uvědomte si, že zotavení z vyhoření trvá mnoho měsíců a že některé věci nelze urychlit. Chce to trpělivost, laskavost a reflexi k sobě samému.

10 Představte si, že jste powerbanka. Co vás v životě dobíjí? Sepište si své energetické zdroje – čím víc jich bude, tím lépe. Tohle malé, ale užitečné cvičení provádějte několikrát denně a své zdrojování si planujte a dodržujte ho!

11 Jezte, když máte hlad, pijte dřív, než pocítíte žízeň, a chodte včas na toaletu – ne až ve chvíli, kdy to sotva vydržíte. Mnoho „vypálených baterek“ začíná právě potlačováním základních potřeb.

„Většinu dne máme pozornost obrácenou ven, já se přimlouvám za pozornost k sobě,“ říká Jitka Ševčíková. „Začněte od těch nejjednodušších věcí: Můžu si teď lépe sednout? Narovnat se? Uvolnit ztuhlé svaly? Můžu se procházet lesem bez sluchátek v uších a vnímat jen zvuky přírody? Vyhoření totiž může vznikat i z přehlcní,“ upozorňuje. A dodává, že mnoho lidí se neustále vzdělává – pořád něco čtou, poslouchají podcasty... „Riziko vyhoření snižuje rozložení, investic do širšího portfolia. Dostatek činností a zájmů, zkrátka, nemít všechna vajíčka v jednom košíku“. Mně osobně se nejvíc osvědčilo vědomé se vyhýbat závislostem – na výkonu, úspěchu, lidech, sociálních sítích, penězích.“

„Mám ráda svoje nejbližší: rodinu a přátele, a pečuju o vztahy s nimi. Když hodně pracuju, dopřávám si i hodně odpočinku. Několikrát ročně, se беру na dovolenou – od lidí, civilizace, lákadel. Musela jsem se naučit, že tu nejsem vždy a pro všechny, že hranice si určuju sama. A že už jsem dospělá holka, která přijímá odpovědnost za to, co udělala, i za to, co neudělala, a nikomu jinému nepřísluší to hodnotit. S tím souvisí i schopnost nesrovnávat se s ostatními. Trvalo mi to desítky let. Fajn ale je, že se to dá naučit,“ uzavírá Jitka Ševčíková. ■

VALERIE SEKRETOVÁ



LASKAVÝ PRŮVODCE PRO STAV NOUZE

Tahle kniha je určena pro každou ženu, která se občas cítí přetížená a vyčerpaná, a přesto má pocit, že „toho nedělá dost“. Autorky Emily a Amelia Nogoski soucitně mluví o překážkách a společenském tlaku, kterým dnes ženy čelí, a ukazují, jak se můžou bránit. Euromedia 2025