

Knihovnicko-informační zpravodaj U Nás

Vyšlo: 3. 12. 2015

Číslo: Ročník 25 (2015), Číslo 4

Sekce: Jak na to?

Název článku: Malé povídky o velkých věcech aneb Zimní útlum, deprese nebo syndrom vyhoření?

Autor: Jana Bartoňová

Zdroj: <http://www.svkhk.cz/Pro-knihovny/Zpravodaj-U-nas/Clanek.aspx?id=20150415>

Malé povídky o velkých věcech aneb Zimní útlum, deprese nebo syndrom vyhoření?

Jana Bartoňová

Sedím u krbu, pokukuji do plamenů, které ukázněně tančí za skleněnými dvířky, a vybavuje se mi jeden výjev z mé nedávné návštěvy v knihovně:

Vchází starší paní, asi šedesátnice, nese plátěnou tašku evidentně plnou knih. Vchází není dost vhodné slovo, to evokuje příchod s určitou elegancí a grácií, ale toto bylo spíše jako přepadení banky... Takže znovu: Do dveří okresní knihovny vrazí s prudkostí poryvu vichřice postarší dáma a za ní vlaje taška plná knih. Prudce rozražené dveře se stejně rychle s notným bouchnutím zavírají. Knihovnice prudce a trochu polekaně vzhledne od regálu s knihami, kam ukládá dnešní vrácené kusy.

„Tak to mi tu ještě chybělo!“ prolétne jí hlavou. Podvědomě se otočí zpět ke své práci a chabě prohlásí: „Za pět minut zavíráme.“

„Jen se nebojte, já budu za těch pět minut hotová. Pojdte sem a nechte ty knížky, to si můžete rovnat, až tady nebudu!“ zaznělo v odpověď.

Knihovnice naprosto konsternovaná direktivností informace, která zazněla, přechází roboticky od regálu k pultu.

„Ukažte, já vám je odpípu,“ zmožila se na dnes (snad již, jak ve skrytu duše doufala) poslední ochotnou odpověď. Už ale nebylo ke komu mluvit, protože velikost příchozí dámy se již rozplynula v sekci románů pro ženy. Knihovnice pokorně přijala vrácené knihy, zařadila je do komínku těch, které mají být vráceny na svá místa odpočinku, než je někdo zase nalezne a vyndá. V duchu si představovala, jak by byla krásná knihovna bez lidí: vše stále na svých místech, srovnáno v abecedním pořádku, hřbety zařezávající s okrajem polic, všude klid a mír...

Ze snění ji vytrhl náhlý poryv tak výrazného zvuku, že ho nebylo možné ignorovat: „Prosím vás, a máte toho nového Vívega, víte, jak se rozvádí s tou svojí ženskou. No, co to může bejt za potvoru, když von je tak těžce nemocnej, to člověk nepochopí. Vždyť utek hrobníkoj z lopaty. Tak těžký chvíle spolu prožili, a teď vod něj vedejde?!...“

„Paní, tady máte tu knížku, co hledáte, a poprosím vás o opuštění knihovny, zavíráme,“ neodpustila si knihovnice připomenout, že již uplynulo domluvených pět minut.

„No, však už jdu. Vždyť tady máte bejt pro lidi, ne?“ dodala sveřepě paní a nehodlala opustit své dobyté území věnované románům pro ženy, ke kterým byla stále svým pohledem zcela připoutána.

Knihovnice stála za obslužným pultem, svírala v ruce čtečku čárových kódů a tupě zírala před sebe. Čekala odevzdaně na příchod paní s novou knihou či knihami. Probral ji až nastavený signál mobilního telefonu, že je čas opustit prostor pracoviště a vydat se na autobusovou zastávku. „Paní, mohla byste, prosím, přijít třeba zítra? Jsme tu celý den od 10 do 18 hodin. Potřebovala bych už zavřít.“

„Myslíte si, že mám čas jenom na knihovnu, nebo co? Milá paní, já mám i jiný starosti!...“

Monolog sice pokračoval, ale knihovnice již jeho obsah nevnímala. Rozplakala se.

Něco vám to připomíná? Cítili jste se někdy podobně? Také vám někdy lidé lezou na nervy? Je možné, že trpíte syndromem vyhoření. Ale taky ne. Rozlišit, zda člověk trpí tímto poměrně závažným a ne zase tak vzácným syndromem, je obtížné. Důležité jsou indicie - **příznaky**, které nás na podezření, že se jedná o tento syndrom, mohou navést:

1. **práce s lidmi** (úředník, učitel, lékař, psycholog, maminka i knihovník jsou ohroženi syndromem vyhoření),

2. **pocit vyčerpání, netrpělivost, únava, špatná nálada, opakované pracovní neschopnosti během krátké doby, bolesti hlavy, bolesti zad a kloubů, zažívací potíže, nespavost, dýchací potíže, bušení srdce, svalové napětí, vysoký krevní tlak, podrážděnost, přibývání nebo úbytek na váze, nechutenství nebo přejídání, zapominání, nesoustředěnost, sklíčenost, pocity bezmoci, agrese, nízká sebedůvěra, uzavírání se do sebe nebo naopak přehnaná hlučnost nebo vulgárnost...** (syndrom vyhoření se opravdu projevuje velmi pestře a u každého jinak),
3. **pochybnosti o smyslu práce** (mateřství, knihovnictví, medicína...).

Propadli jste panice a jste přesvědčeni, že určitě trpíte syndromem vyhoření? Tak v klidu sedněte a čtěte dál:

Víte, to, že se člověk občas cítí unavený nebo znechucený z práce, je normální. Pokud se u člověka vyskytne většina těchto příznaků, je to varovný signál. Stále ještě jsme ale na začátku pátrání po tom, co to vlastně syndrom vyhoření je a proč vzniká. Pojdme tedy po dalších stopách této záhady:

Existují totiž **faktory**, které mohou významně urychlit nástup syndromu vyhoření nebo jeho průběh zhoršit. Je to např.:

- **práce v zaměstnání, které mě nebaví, nenaplňuje a nesplňuje mé představy a očekávání,**
- **práce ve špatném kolektivu** (kolegové pomlouvají, nepřijali mě, jsem nováček a nemohu zapadnout, chci něco změnit a ostatním to vadí, ukazují na chyby a ostatní se nechtějí měnit apod.),
- **nevhodné pracovní prostředí** (zima, teplo, málo místa, málo prostředků na obnovu knihovního fondu, nezájem čtenářů),
- **špatné sociální zázemí** (matka samoživitelka, rozvod, výchovné problémy s dětmi, partnerské problémy, finanční tíseň, dlouhodobá péče o osobu blízkou – postižené dítě, starý rodič –, pracovní nejistota – hrozí třeba, že moji pobočku zavřou a budu bez práce –, období odchodu dětí z domu – na vysokou školu, odstěhování...),
- **nadměrná usilovná touha po společenském uznání** - pracuji přece dobře a chci, aby si toho někdo všiml a říkal mi to (ve zdravé míře je to dobrý motiv další práce, v nadměrné míře je to brzda a spouštěč problémů),
- **nerealné požadavky na vztahy s lidmi** (nemohu očekávat, že s každým spolupracovníkem budeme „naladěni na stejnou notu“, že si budeme hned tykat, že spolu budeme chodit na kafe, svěřovat se...),
- **přehánění, zveličování, neustálé rozebírání problémů** (kdo se toto naučil, velmi těžko se vrací zpět k normálnímu realistickému pohledu na svět a život. Existuje jedno velmi hezké přísloví: Vidíš třísku v oku svého bližního, ale trám ve svém oku nevidíš. Někdy je dobré se zamyslet nad tím, komu vlastně prospěje, když budu neustále upozorňovat jen na to, co se nepovedlo, co je špatně a co kdo pokazil. Nebudu mít asi mnoho přátel a ani mé náladě to neprospěje.),
- **vztahování problémů k vlastní osobě** (to je specifikum lidí s nízkým sebevědomím. Proč by si kolegové, kteří si něco šuškaří, měli povídat zrovna o mně? Když si mě zavolá nadřízený, nemusí jít hned o průšvih. Třeba mě chce něčím pověřit, nebo dokonce pochválit. To, že někdo večer nezavřel v knihovně okno a napršelo na malbu, nemusí být moje zodpovědnost. Ano, mohl jsem se podívat, jestli jsou všechna okna zavřená, ale v popisu práce to nemám a kolega má taky oči. :-)).

Stále ještě jste přesvědčeni, že byste to mohli být vy, kdo trpíte syndromem vyhoření? Tak čtěte ještě další upřesňující informace. Nyní je důležité ukázat, jaké jsou **fáze** syndromu vyhoření, jak vlastně probíhá:

1. První fáze je **nadšení** - sršíme elánem, máme mnoho nápadů, pracujeme přesčas nebo ve svém volnu, bereme si práci domů, chodíme do práce ráno dříve, nemáme čas na přátele, rodinu, koníčky, odřikáme vlastní aktivity kvůli práci.
2. Poté nastupuje **stagnace** - to znamená jakési zastavení. Počáteční nadšení nás opouští, kolegy už máme přečtené a zjistili jsme, že nikdo není dokonalý, pracovní tempo zvolňujeme, vracíme se ke koníčkům, začneme zase žehlit a vařit teplé večeře nebo oprášíme kolo a vyjedeme ven, občas se vyspíme a začneme jíst alespoň, když dostaneme hlad.

Stále ještě jsme v normálu - ve stavu, který je typický pro většinu lidí. Můžeme ale pokračovat dál:

3. Po nějakém čase přichází pocit **frustrace**. Znamená to myšlenky a pocity, kdy se ptáme, zda má moje práce vůbec smysl. Nadřizený stejně nevidí nic, i kdybych se přetrhl. Čtenáři čtou stále stejné braky z reklamy, po pořádné knížce nesáhnou. Peníze mi nepřidali, projekt na novou čítárnu neschválili. Stojí mi to vůbec za to?

Tohle je období, kdy se mohou projevit první zdravotní potíže, neshody s kolegy, smutná nálada apod.

4. Celý stav může přejít do **apatie**, kdy máme pocit, že nic nemá smysl. Cítíme se bezmocní a trpíme beznadějí. (V angličtině se můžete setkat se zkratkami HH ze slov helplessness a hopelessness, což lze přeložit jako bezmoc a beznadějí.) Práce je mi jen zdrojem obživy a nic mě na ní netěší, odmítám cokoliv nového, jakoukoliv aktivitu navíc, přesčas, jsem uzavřený a málomluvný. Klienti mě obtěžují.

Tady je nejvyšší čas z kolotoče vystoupit, protože mám ještě zbytky zdravého rozumu. Pokud se tak nestane,

5. velmi snadno se překulí tato fáze do poslední fáze **vlastního vyhoření**. Jsem vyčerpaný, mám pocit, jako bych nežil realitu, jako bych neexistoval, nic se mě nedotýká, jsem jen kolečko v soukolí, lidé okolo mě ztrácejí tváře, nevím, co dělám a proč to dělám, můj mozek občas vynechá, až se vypne úplně. Koncem může být kolaps, ztráta paměti (nevím, kdo jsem, kde jsem, kolikátého je), neurotický záchvat (začnu se bát něčeho, co mi dříve nevadilo) a další.

Dočetli jste až sem a zhluboka jste si oddechli, tak tohle se mě naštěstí netýká! To je dobře a dělejte dál rádi svou práci, ale také milujte své blízké a občas si zajděte jen tak poklábosit na kafe nebo se na něco hezkého podívat do divadla.

Dočetli jste a řekli jste si, tak to jsem úplně já! Pak jsou dvě možnosti:

1. Buď jste hypochondr, který kdykoliv čte o jakékoliv nemoci, zjistí, že ji má,
2. nebo opravdu trpíte syndromem vyhoření a hned vezměte telefon a objednejte se u nejbližšího psychiatra.

Hezké dny ve vašich knihovnách vám přeje Mgr. Jana Bartoňová.

Některým knihovníkům je možná jméno autorky povědomé. Určitě by proto bylo vhodné zmínit, že Mgr. Jana Bartoňová vedla na začátku září letošního roku v Městské knihovně v Náchodě seminář nazvaný Syndrom vyhoření a jak se mu bránit a tak vznikl tip na článek. V listopadu přednášející opět zavítala do Náchoda a hovořila na téma Psychologické profily literárních postav a identifikace čtenáře s postavou. Výběr témat dává tušit, že zaměření paní Bartoňové je velmi široké. Zabývá se pedagogikou, psychologií, poradenstvím i vším, co s těmito obory souvisí.

Kontakt na autorku: janka.bartonova@centrum.cz

Web autorky: <http://rodicovstvi9.webnode.cz/>