

Stres, Sy vyhoření, Deprese, Úzkost, Spánek

MUDr. Dagmar Malotová, MBA

CTCenter MaVe s.r.o Olomouc

Opava 10.3.2022

Syndrom vyhoření

- Burnout
- Test , co o tom víte?
- Definice : Ztráta profesionálního zájmu nebo osobního zaujetí u příslušníka pomáhajících profesí nebo jako výsledek procesu , v němž lidé velice intenzivně zaujatí určitým úkolem nebo ideou ztrácí vlivem vnějších i vnitřních faktorů motivaci.
- Náročnost- jednotvárnost- stres- nestíhání- nadměrné očekávání
- Příznaky: jedná se o psychický stav v oblasti- psychické
 - - fyzické
 - WHO 2019 - sociální

Syndrom vyhoření

- Fáze :
- **0.fáze**-vysoké nasazení, není možno dosáhnout očekávaných požadavků, není ohodnocení
- **1.fáze**-pocit, že nic nestíhá, počátek chaosu
- **2.fáze**- symptomy neurózy- stále musím pracovat, ale..
- **3.fáze**- z aktivity propad do pasivity,“nihil“, již projevy psychické poruchy
- Nemoc : únava, deprese, úzkost, poruchy paměti, poruchy spánku

Syndrom vyhoření

- Nemoc :
- Somatické potíže- GIT, Dýchání, Kardiovaskulár, Sexualita
- Psychické potíže- nespokojenost, podrážděnost
- !! Sklon k závislostem- psychoaktivní látky
- Poruchy ve vztazích, ztráta sebedůvěry
- 1. pomáhající profese 2. kdokoliv, pokud se sejdou faktory

Syndrom vyhoření

- PREVENCE :
- Znalosti možných důsledků ...
- Vlastní postoj k práci- výběr
- Pracovní zázemí
- Rodinné zázemí
- Zájmy
- **UMĚNÍ ŽÍT**- relaxace
- !!! Workoholismus je závislost – pracují 16 hod. denně, nepotřebují spát a odpočívat !!!!

Syndrom vyhoření

- Léčba : je poměrně složitá, je komplexní
- Celkové vyšetření – vyloučení organicity
- Psycholog – dotazníková metoda, pohovor
- DOSPĚT HLAVOU KE ZMĚNĚ
- Psychoterapeutické postupy
- Odpočinek
- „Vyčištění hlavy“
- Shrnutí : **Znalost a ujasnění životních priorit je základ prevence .**

Stres

- Napětí, namáhání ,tlak
- Definice: je to funkční stav organismu, kdy je osoba vystavena mimořádným podmínkám(STRESORUM)a jeho následná obranné reakce, které mají za cíl zachování homeostázy a zabránit poškození organismu nebo dokonce až smrti.
- *Příklady* – jmenujte- společný „brainstorming“
- Stres v medicíně : je souhrn fyzických a duševních reakcí na nepříjemný poměr mezi skutečnými nebo představovanými osobními zkušenostmi a očekáváním.

Stres

- Stres je odpověď organismu, která zahrnuje jak fyzické ,tak psychické složky.
- Je odezvou na jakoukoliv působící zátěž.
- Odezva je obranná reakce :
- Pozitivní zátěž- **Eustres**
- Negativní zátěž- **Distres**
- Typy: Akutní stres
 - Opakovaný stres
 - Chronický stres

Stres

- **MOZEK** – vyhodnocuje zátěž
- - řídí chování a spouští obranné procesy- děje
- Nervové řízení – sympatikus
- Hormonální řízení- mediátory
- Říkají vám v souvislosti se stresem něco tyto pojmy?

----Frustrace

----Deprivace

Stres



- Obvyklé stresory :

Fyzické povahy

Psychické povahy

Prostředí

- A.Fyzikální faktory- teplota, zvuk,
- B.Psychické faktory- zodpovědnost(půjčky, starost o..), práce, škola, věk
- C.Sociální faktory-vztahy , životní styl, závislosti, nedostatek spánku
- D.Traumatická faktory- živelné pohromy , ztráty, válka

- Dětské faktory- stres v ranném dětství

Stres

- Adaptační syndrom:
- GAS=generalizovaný adaptační syndrom
- 3 stupně:
 - 1. poplachová reakce
 - 2. adaptace
 - 3. fáze vyčerpání
 - adaptace selhává
 - krize
 - záložní zdroje energie-----zhroucení -----vyčerpání ---smrt

Stres

- Dlouhodobý stres , může být i podprahový, stále s opakující nebo setrvalý
- *Zažili jste takový pocit ?*
-
- Somatická onemocnění : DM, HN, ICHS, GIT , Asthma bronchiale ...
- Řešení ? – odstranění příčin
- - krátkodobě léky / dlouhodobě léky

Stres

- Strategie zvládání stresu= 1.COPINGOVÁ strategie
- **Coping** =reakce na stres + způsob zvládání stresu
- ! Stresovou situaci nemění , nýbrž
- mění způsob, jak tyto situace člověk vnímá nebo nad nimi přemýšlí.
- Pozor může jít o SEBEKLAM !

- 2.Zvyšování odolnosti

Stres

- Hlavní obranné mechanismy :
 - - Vytěsnění
 - - Racionalizace
 - - Reaktivní formace
 - - Projekce
 - - Intelektualizace
 - - Popření
 - - Sublimace

Deprese

- Definice : je porucha emotivity – porucha nálady.
- „Depka“
- Depresivní syndrom
- Psychiatrie: z odborného hlediska se jedná o závažnou poruchu, nemoc, která může dosahovat až psychotické hloubky.
- Projevy : smutek, hluboký smutek, setření emocí, nic jej nebaví ,nezajímá, do ničeho se mu nechce , neguje vše- nejméně 14 dnů v časové ose.

Deprese

- Další příznaky : zpomalení psychomotorického tempa
- - **bradypsychismus**
- - **bradymotorismus**
- Člověk vypadá utlumeně, utrápeně, bez energie, neodklonitelně
- Sebevraždy !!!
- Příčina – není jasná u **endogenních** depresí
- - lze zjistit u **exogenní** deprese- vyvolávací moment
- **Pozor** , může dojít k přesmyknutí z exo do endogenní deprese

Úzkost

- **Anxieta- Strach:** je obranný mechanismus , pokud je adekvátní situaci –arachnofobie, strach z
- - je porucha emotivity, příčina se vytrácí, strach zůstává.
- --- pocit napětí a strachu , přetrvávající a progredující až k somatizaci projevů.
- - vegetativní orgány - patologická úzkost již bez příčinné souvislosti
- Jsou podceňovány, bagatelizovány, bez terapeutické odezvy !!!
- Často se projevují jako somatické projevy- pálení na hrudi...
- Generalizovaná úzkostná porucha-vegetativní podráždění
- Obsedantně- konvulzivní porucha-obsese myšlenek, stereotypně(komvulzivně)
- Probíhající chování, ve stáří-Diogenův syndrom(hromadění věcí)
- Panická porucha- epizody výrazné úzkosti
- Hysterie

Spánek

- Definice: spánek je obranný mechanismus organismu, jak si odpočinout, nabrat novou energii.
- Doporučení : spát mezi 6-8 hodinami denně.
- Spánková hygiena
- Návyková, režimová opatření pro kvalitní spánek.
- EEG
- ODPOČINEK PRO MOZEK
- Poruchami trpí nejméně 6% populace, ve stáří 60-70%

Spánek

- Prevalence poruch v populaci : 20-30% , vážné -6% (je odhad)
- 60-70% odhad ve stáří
- Poruchy ve stáří mají svá specifika : etiopatogenetické příčiny- atroficko-degenerativní procesy, vaskulární změny, vliv vnějších vlivů...)
- Zkracuje se celková doba spánku, zvyšuje se spánková latence a počet probuzení
- Ubývá hlubokých spánkových fází i celkové množství REM fáze (paměť, snění, osvěžení)
- Sy spánkové apnoe, neklidných nohou, zmatenost, dezorientace

Spánek

- Spánek je jeden ze somatických projevů psychické poruchy (nepotřebuji spát, jsem vysoce aktivní).
- Je také prognostickým znakem- odráží akutní stav psychické poruchy.
- Poruchy : Dyssomnie
 - Parasomnie- somnambulismus
 - Poruchy usínání, probouzení
 - Kvalita spánku
- Syndrom spánkové apnoe, Syndrom neklidných nohou, Deliria

Spánek

- Nespavost spojená se somatickým onemocněním
- „short sleepers“
- Poruchou se nazývá , trvá-li aspoň 3x týdně po dobu aspoň 1 měsíce a vede k diskomfortu nebo narušení fungování v běžném životě.
- Léčba : komplexní, složitá
- RITUÁLY
- ! Nespavost po bylinách !
- ! Návyk na léky proti nespavosti

Zdraví, psychohygiena...

- Zdraví a programy zdraví
- Psychohygiena je umění „ vyčistit“ si hlavu, uvolnit se , odložit povinnosti i starosti.
- Zázemí- prostředí- barvy – vše hraje svou významnou roli vedoucí k pozitivě či negativě vnímání
- *Jaká barva vás uklidňuje ?*
- Biorytmy

Spánek

- Anamnestické vyšetření , spánková laboratoř, fyzikální a laboratorní vyšetření
- EEG
- Nutno odlišit poruchy spánku navozené např. léky , neurologické poruchy či hypoxie
- X odlišit u nově vzniklé nespavosti , může být projevem psychické nemoci či zhoršení – dekompenzace stavu.
- Léčba problematická, komplexní
- Hypnotika- návykovost !

Závěr



Děkuji za pozornost.