

POZOR! KOLAPS

tiká i ve vašem těle

Jedete na plné obrátky a máte pocit, že byste měli dělat ještě víc. Denně jedna povinnost za druhou a v hlavě vám zatím tiká časovaná nálož. Pak stačí maličkost a složíte se. Za co všechno může stres a přepracování? Panická ataka a syndrom vyhoření – civilizační nemoci, které nám říkají, že **už máme dost**.

TEXT: KAROLÍNA LIŠKOVÁ

„**M**ěl jsem naučené, že když mi tady někde od pasu začala nahoru stoupat taková jako tma, přestal jsem okamžitě koukat do počítače, protřepal si ruce, zhluboka se párkrát nadechnul a tma zas ustoupila.“ líčí pětáctýřicetiletý kolega z IN-STINKTU Jan Čáp stavy, které mu před deseti lety vyvolával pracovní stres kombinovaný se špatnou životosprávou. „Dělal jsem v rádiu. A tehdy jsem dostíhal nějakou reportáž, jen tak jsem seděl u počítače a dělal si snad test z italštiny nebo co. A ta tma začala najednou šplhat až k srdci, vůbec neustupovala, a já zažil úzkost z úplně neznámé bezmoci. A zbytek už vím jen od kolegů. Prý

vrátnici a tak nějak účastně mě přidržovali. Na záchrance konstatovali, že to bylo nejspíš přepracování.“

Je vám to povědomé? Také občas cítíte tu tmu? Tak pozor! Ale vězte, že zdaleka nejste sami, tohle se nevyhýbá ani vrcholovým sportovcům. Od loňského roku své o kolapsu ví i nová česká hokejová hvězda, třidvacetiletý brankář Ondřej Pavelec. A bylo to velmi dramatické. Zrovna se při utkání proti Washington Capitals připravovalo vhazování v útočné třetině Atlanty Trashers, za něž Pavelec chytá, když v bráně padnul k zemi. Prostě zkolaboval. Později přiznal: „Necítil jsem nohy, probudil jsem se až v sanitce a myslel i na to, zda ne-

Možná logicky namítnete: nakládáme si toho příliš, a pak se hrouíme. Ale není to tak jednoduché. V pražské motolské nemocnici mi Jiří Zika, primář urgentního příjmu, vysvětluje: „Stres sice může být příčinou kolapsu, ale ne primárně. Dlouhodobě stresem zatížená vegetativní nervová soustava může nakonec přispět k tomu, že člověk zkolabuje, protože je extrémně vyčerpaný, dlouhodobě běží na nějakém vyšším nastavení kardiovaskulární soustavy.“

Většina kolapsů je prý ale naopak z momentálně líného krevního oběhu (srdce běží pomaleji, krevní tlak je nízký), kdy jedeme do práce, stojíme v tramvaji v klidu... až najednou nad námi stojí cizí člověk a říká: Slyšíte, proberte se! Asi se vám udělalo špatně.

Ondřej Pavelec: „Necítil jsem nohy, probudil jsem se až v sanitce a myslel i na to, zda nebudu muset skončit s hokejem.“

Exploduje mi tělo!

„Jiná situace je, když třeba čekáte na nepříjemnou schůzku se šéfem. Víte, že máte málér a už jste rozjitřená na maximum. V takové chvíli ale většinou nedochází ke kolapsu. Tam se lidé mohou dostat spíš do takzvané panické ata-

jsem se postavil a spadnul tam v kanceláři jako pytel brambor. V bezvědomí jsem nebyl ani dvacet vteřin, ale pro jistotu mě odvezli sanitkou do nemocnice. Připadal jsem si pak dost nepatřičně, když mě vedli

budu muset skončit s hokejem.“ Naštěstí to dopadlo happy endem. Hokejku, lapačky ani helmu na hřebík nepověsil a bronzovou medaili na letošním mistrovství světa jsme vybojovali i jeho zásluhou.



ky, což je druhý extrém,“ říká primář Zika. Při panické atace máte obrovský strach, že se něco stane. „Je to úzkostný pocit, že máte infarkt a že asi umřete. ‚Tohle přece nemůže být jenom od nervů?!‘ Lidé mohou mít rychlý tep, zvýšený krevní tlak, úzkostný pocit sevření na hrudníku, v krku, mají stažené všechny útroby, nemůžou popadnout dech, nebo si myslí, že nedýchají, nebo dýchají málo. Mohou k tomu mít intenzivní pocit, že jim exploduje celé tělo,“ popisuje lékař vyjaté situace.

„Bylo mi strašně špatně, myslela jsem, že je to moje poslední hodina. Kolegyně mi říkaly: ‚Jede záchranka. Dýchej, musíš dýchat!‘ Ale to už mě tělo vůbec neposlouchalo, ležela jsem na zemi a nemohla se pohnout, měla jsem v celém těle obrovskou křeč, umírám, šlela jsem v duchu,“ líčí pětatřicetiletá manažerka Markéta.

Takzvaná tetanie vzniká z předýchání. „Vydýcháním kyslíčnicku uhlíčitého se změní pH krve ve směru k zásaditému, takzvané alkalóze a dojde k momentálnímu nedostatku rozpuštěného, dostupného vápníku v krvi,“ vysvětluje primář Zika. „Jednoduše je porušen převod nervového vzruchu na svaly, a ty začínají kontrahovat.“ Lidé ze začátku vnímají brnění, které začíná od konečků prstů. „Je symetrické a souměrně postihuje obě poloviny těla. To je důležité, abychom třeba rozlišili počínající

Působili vám v dětství rodiče stres, nebo byli pohodáři? Psychiatřička Irena Zvánovcová říká, že tendenci k „hroucení“ si bereme z rodiny.



FOTO: ROBERT SEDNÍK

ruku, kdy se jim zkroutí prsty. Vůlí to nelze ovlivnit, což pochopitelně každého vyděsí ještě víc a bludný kruh se uzavírá. Prohlubuje se úzkost a nervy z toho, co se to děje. V extrémním případě, což se zcela vzácně stane, může nastat i porucha vědomí.“ A ani pro lékaře není jednoduché panickou ataku rozlišit. „Když přijde pětatřicetiletý podnikatel, který má nadváhu, víte, že je denně ve stresu, má hypertenzi a drží se za hrudník, že ho strašně svírá, nemůžete mu říct: To máte od nervů. Musíte vyloučit koronární příhodu a teprve ex post říct, že jde o panickou ataku. Musí se provést řada vyšetření, která vyloučí tělesnou příčinu.“

Snad nejsem blázen?!

Není den, aby na urgentu v Motole takový případ neřešili. „Řekl bych, že panická ataka je jedna z civilizačních chorob. Stu-

spousta lidí. Dá se říct, že je to jedna z nejnejpříjemnějších nemocí, které existují, protože je to doslova panická hrůza, kterou zažijete. Skutečně to vypadá, jako byste byli v krajním ohrožení života. Topíte se, dusíte a potřebujete udělat nějakou okamžitou akci, abyste přežili. Když máte panickou ataku, je velmi těžké najít nějakou úlevu,“ vysvětluje Rektor.

„Ataku jsem měl asi před dvěma měsíci, seděl jsem u počítače a najednou jako kdyby mě někdo chytl zezadu za hlavu. Začal jsem se třást a začala se mi strašně motat hlava, prudce se mi zrychlil tep, měl jsem strach, že mám infarkt, tak jsem si zavolal sanitku,“ říká dvacetiletý Tomáš.

„Dojeli během chvilky, když jsem jim popsál, co mi je, změřili mi tlak, měl jsem ho vysoký, proto mě odvezli na pohotovost. Tam mi udělali rozborý krve a řekli, že je vše v pořádku. Říkal jsem si: Panebože, to jsem blázen? Ale jen jsem dojel domů, zase se to vrátilo, a to v mnohem silnější formě. Bylo mi na zvracení a motala se mi hlava, jako kdybych vypil deset piv! Rozhodl jsem se jít k doktorce. Ta mě poslala na infekční. Tam mi udělali rozborý na klišťe a různé nemoci, ale vše v pořádku, udělali rentgeny, v pohodě. Musím podotknout, že se mi ataka vrátila asi pětkrát. Po-

CO JE BURNOUT?

Jde o ztrátu profesního zájmu, osobního zaujetí, dlouhodobé emoční vyčerpání, které je důsledkem stresu a vypětí. „Má projevy jak fyzické, tak psychické. Mohou to být úzkosti, nervozita, neklid a klidně můžete zažívat i panické ataky,“ říká psychiatřička Irena Zvánovcová. „Syndrom vyhoření má podle různých teorií různá stadia. Ke konci už dochází k celkovému vyčerpání organismu, upadáte do těžké deprese, apatie, už o nic nemáte zájem,“ vysvětluje psychiatřička. „Přidávají se srdeční, dýchací problémy, selhává imunita. Můžete mít stavy excitace, kdy propukne úzkost, ale pak zase upadáte do deprese a na konci té cesty může být myšlenka tomu všemu uniknout, utrpení už více neprožívat. Ale až do téhle fáze našťěstí většinou lidé nedocházejí.“

JAK VYHOŘENÍ PŘEDEJÍT?

- 1 Mít se rád, pěstovat si k sobě pozitivní vztah.
- 2 V ideálním případě dělat práci, která vás baví, začíná a naplňuje.
- 3 Mít koníčky, zájmy, kde si „dobijete baterky“.
- 4 Ptát se sám sebe, jestli to, co dělám v práci a ve volném čase, je skutečně to, co chci. Jestli by to mohlo být jinak, jestli mi tam něco nechybí, nebo je tam něco, co by tam být nemělo. Pořád se sebou vést dialog.

každé, když rodiče nebyli doma, se můj stav horšil. To už jsem začal mít zvýšené teploty, zase mě poslali do špitálu, kde jsem ležel týden, a přes různá neurologická vyšetření a CT mě nakonec poslali k psychologovi, který mi řekl, že mám panickou ataku,“ líčí mladý muž na diskusním fóru portálu Ordinace.cz.

Podle psychiatřičky Ireny Zvánovcové nemůže za panickou ataku vždycky jen stres. „Zároveň výrazný stres, ať už fyzický nebo psychický, bývá často spouštěčem prvního záchvatu paniky,“ říká. „O tom, jestli se u vás rozvine či ne, rozhoduje schopnost zvládat stres a dále vaše dispozice reagovat úzkostí na zátěž. Ta se dědí, a tak podmiňuje v některých rodinách častější výskyt,“ popisuje. Podle ní taky hodně záleží na tom, jak se zátěž zvládala v rodině, jestli ji tam brali jako něco, co patří k životu, nebo jestli se rodiče hroutili. „Souvisí to často i s úzkostmi z dětství, se špatným zázemím v rodině,“ doplňuje Tomáš Rektor.

Jsou lidé, kteří si jsou jisti, znají svoji hodnotu, vědí, že se můžou na sebe spolehnout. „Tito lidé dostali v dětství od svých rodičů ten největší dar,

a to pocit bezpečí, důvěry a jistoty a obvykle panickými atakami ani úzkostmi netrpí,“ komentuje Zvánovcová. „Naopak u lidí s opakovanými panickými atakami se objevují velké nároky na sebe sama, sklony k perfekcionismu, tendence dělat si nadměrné starosti, snížená schopnost ocenit sebe sama, nedostatečné sebevědomí. A to všechno vás může úzkostňovat a vytvářet půdu pro záchvat paniky.“

Často panická ataka přichází ve chvílích, kdy jsme doslova v úzkých. „Kdy jsme zahnáni do kouta. Může prakticky přijít u každého, když stresory a zátěž přesáhnou určitou mez.“

Psychoterapeutka Zvánovcová uvádí příběh jedné své pacientky. „Byla to mladá žena, která pracovala a zároveň studovala. Měla neuspokojivý partnerský vztah, studium bylo hodně náročné, chtěla mít výborné výsledky. Svými blízkými byla od

dětství shazována, nedoceňována, proto chtěla všem dokázat, že na to má. V posledních měsících studia se u ní postupně rozvinula nervozita, neklid, bušilo jí srdce. S vypětím všech sil složila státnice, splnila svoje povinnosti a vzápětí u ní propukla

- Když jsme se na jeho příběh společně zpětně koukali, měl panické ataky už jako desetileté dítě, ale oni ho léčili jako astmatika.

první panická ataka. Měla pocit, že to nepřežije, že už nemůže, že je to její konec.“

Ataka je podstatný signál a upozorňuje nás, že se přepínáme. „Asi nejdéle jsem kvůli panickým atakám léčil muže, který pocházel ze zahraničí, žil v Čechách, měl tady vlastní firmu, bylo mu okolo čtyřiceti a byl homosexuál,“ vypráví psychiatr Tomáš Rektor. „Bavili jsme se spolu několikrát, jak procházel těžkým životem,“ ří-

ká. „Pocházel z katolické rodiny, uvědomoval si svou homosexualitu, bylo to pro něj zcela nepřijatelné, modlil se, aby ho tímto bůh netrestal. Když jsme se na jeho příběh společně zpětně koukali, měl panické ataky už jako deseti-

leté dítě, ale oni ho léčili jako astmatika,“ říká Rektor. „Potom se nějak smířil s tím, že je homosexuál, ale zakládal firmu, k tomu měl dvě tři zaměstnání, každý měsíc nejistotu, jestli vydělá dost peněz. Byl bez partnera, přetažený a znovu přišly panické ataky. Když jsme s tím začali pracovat, měl problémy, jen když se přetahoval, příliš pracoval, nebo když si nebyl jistý, jestli bude mít dost peněz.“

Komerční banka uvádí: výhodné sazby na cokoli, nyní navíc bez poplatku za zpracování!

Nákup nebo rekonstrukce nemovitosti bývají často tou největší investicí v našem životě. Ne náhodou pak často nezbude na potřebné vybavení nemovitosti tak, abychom se v ní cítili skutečně „doma“. Komerční banka má nyní jednoduchý recept, jak se rychle zabydlet a ještě ušetřit. S Hypotékou 2v1 můžete získat až 400 tisíc korun na cokoli a ještě ušetříte na poplatcích!

V rámci atraktivní akční nabídky můžete získat v Komerční bance výhodnou Hypotéku 2v1 **bez poplatku za zpracování úvěru**. Díky unikátním parametrům této hypotéky můžete jedním úvěrem financovat nejen veškeré investice kolem koupě, výstavby či rekonstrukce nemovitosti, ale také výdaje spojené s pořízením vybavení domácnosti či další výdaje, které vás zrovna čekají.

Vybavení domácnosti: prakticky a výhodně

Nákup vybavení domácnosti je s Hypotékou 2v1 nejen praktický, ale také výhodný. Můžete na něj použít až 400 000 Kč z celkové výše hypotéky a celá tato částka je úročena stejnou sazbou jako hypoteční úvěr. Nákup televize, pračky, ledničky nebo obývací stěny je tak s hypotékou od Komerční banky mnohem výhodnější než nakupování na splátky.

Bez poplatku za zpracování získají hypotéku všichni žadatelé o úvěr, kteří zvolí fixaci

úrokové sazby alespoň na 5 let, žádost o hypotéku podají v období od 1. 5. 2011 do 31. 5. 2011 a zároveň podepíší smlouvu o hypotečním úvěru do 30. 6. 2011.

Flexibilní podmínky zjednoduší život

Hypotéku od KB si můžete vzít také **ve formě Flexibilní hypotéky**. S Flexibilní hypotékou můžete odložit začátek splácení úvěru až o 12 měsíců a peníze investovat například do vybavení bytu.

Strach nemusíte mít ani z toho, že se jednou v životě něco zvrtné a nebudete mít na splácení hypotéky dost prostředků. S Flexibilní hypotékou můžete snížit měsíční splátku až na polovinu původně sjednané částky nebo splácení až na 3 měsíce přerušit úplně. Pokud se naopak vše daří a chcete hypotéku splatit dříve, můžete opakovaně splatit část úvěru mimořádnou splátkou až do výše 20 % celkové výše úvěru.

Na potřebné investice získáte s Hypotékou od KB **až 100 % potřebné částky**. Na jednom místě vám hypoteční poradci KB poskytnou veškeré služby spojené s vyřízením a čerpáním hypotečního úvěru. Ocenění nemovitosti, získání listu vlastnictví z katastru nemovitostí, pojištění nemovitosti i schopnosti splácet, to vše rychle a bez zbytečného papírování.

Hypoteční úvěry Komerční banky jsou skutečně tou nejlepší volbou. Ať již potřebujete peníze na vybavení bytu, nebo chcete flexibilitu v nastavení měsíčních splátek, v nabídce Komerční banky si vyberete takovou hypotéku, jaká bude vyhovovat vašim potřebám.

Zjistěte si o hypotékách Komerční banky více informací. Zavolejte na bezplatnou infolinku **800 521 521**, navštívte kteroukoli pobočku Komerční banky nebo internetové stránky **www.kb.cz**.

- Mají typicky takzvanou porodnickou ruku,
- kdy se jim zkroutí prsty. Vůlí to nelze ovlivnit,
- což pochopitelně každého vyděsí ještě víc.

cí mozkovou příhodu, protože pokud brní jen polovina těla, je to vždycky závažnější stav.“ Když brní zároveň obě ruce, obě nohy a k tomu okolo úst, jde o tetanii. „A když to pokračuje dále, brnění přejde ve zjevné křeče. Ti lidé mají typicky takzvanou porodnickou

doval jsem před pětadvaceti lety a nepamatuju, že bychom to na škole probírali, ve svých začátcích jsem takové pacienty vůbec neměl,“ upozorňuje Zika. Že tyhle trable rozhodně nejsou ojedinělé, potvrzuje i pražský psychiatr Tomáš Rektor. „S panickými atakami chodí

JAK NA PANICKOU ATAKU?

V první řadě si přiznejte, že je to záležitost psychiky. „U mnohých mladých pacientů se nám to moc nedaří. Velmi často narážíme na to, že to nepřijmou. Je pro ně hrozná prohra připustit si, že oni nejsou ti odolní, silní jedinci,“ vysvětluje Jiří Zíka, primář urgentního příjmu motolské nemocnice. „Víte, je to všechno o trendu společnosti orientované na výkon, na to, že jsme dokonalí a perfektní. Ale nejsme roboti naprogramovaní na nějakou hladinu bezchybnosti.“ Jako první pomoc v případech, že už se dostaví pocit brnění a mravenčení v rukou, doporučuje Zíka zklidnění dechu, eventuálně dýchání do ige-litového sáčku, také funguje, když si uvědomíte, že na to neumíte a ani se z toho nezblázníte. „Panická ataka je extrémně nepříjemná situace, ale vědomí, že nejste v nebezpečí, vás může uklidnit,“ říká pražský psychiatr Tomáš Rektor. „Ale taky



Slavný obraz Výkřik (původně Zoufalství). Norský malíř Edvard Munch jím takhle v roce 1893 geniálně vyjádřil děsivou úzkost.

nemusí, jsou lidé, kteří měli padesátkrát panickou ataku, vědí, že se jim nic nestane a padesátkrát to prožívají strašně. Existují na to taková cvičení, men-

tální techniky, jak to zvládnout, ale vždycky je nejlepší zajít k psychoterapeutovi. Zkusit najít příčinu, z čeho ten strach pramení. A je dobré to nepřehánět

s léky na úzkost; i když fungují rychle jako první pomoc, jsou návykové, proto by vám lékař po zvládnutí akutní fáze měl raději doporučit antidepresiva.“

I primář Zíka si myslí, že lidé si často nabерou při honbě za finančním profitem víc, než je zdrávo. „Lidský organismus byl tisíce lety nějak nastavený a mnohem víc na fyzickou zátěž nebo akutní stres, boj, útek. Z toho se tělo lépe zotaví. Sice to bolí, ale návrat sil je snazší než u povolání, kde je dlouhodobý psychický stres.“ Ten totiž nekončí pracovní dobou. „Kopáč, zedník nebo horník jde sice udřený ze směny, ale tím, že má padla, si jde odpočinout, nepřinášá si práci domů, kdežto trable, které řešíte v hlavě, si nesete dál. Trvá-li to

déle, bludný kruh stresu se rozvíjí,“ říká rozhodně Zíka. V populaci prý funguje Gaussova křivka i v rozložení lidí ve vztahu ke zvládání stresu. Jsou lidé, kteří stres snášejí dobře, umějí s ním nakládat. „Pak jsou průměrní lidé, kteří tohle všechno zvládají, ale když dojde k nějakým akutním průšvihům, nebo se dostanou do vleklých, neřešitelných situací, tak se z toho hrouť. A je jen rozdíl v tom, za jak dlouho. A pak jsou lidé, kteří se na to vůbec nehodí, neumějí to zvládat, kupí se jim problémy od momentu, kdy do funkce nastoupili. Tady

je dobré si to přiznat a říct si: Tohle ne, tohle mi za to nestojí,“ říká Zíka. Ale někteří lidé to nedokážou a končí v tomhle kolotoči. „Bohužel mi připadá, že přibývá těch, kteří i po dobře míněné radě lékaře, poté, co jim řekne, že to mají fakticky všechno ze stresu, si to nedokážou připustit a přiznat. Opakovaně navštěvují další lékaře, protože snad chtějí, aby jim něco našli. Raději by slyšeli, že mají somatické onemocnění: Jo, máte to od srdce, než: To máte od nervů, ale dá se s tím něco dělat. Ale když se to takhle nechá pět let, odnese to i srd-

ce, protože stres je ohromný rizikový faktor. To je to, čeho se bojíme, protože koronární onemocnění může člověka zabít, zatímco panická ataka nikoho nezabije,“ uzavírá primář Zíka.

Vyhořel jsem

Samostatnou kapitolou, kam nás až může přepracování a stres zahrnat, je takzvaný syndrom vyhoření. Týká se hlavně těch, kteří mají velké profesní nároky, jsou hodně angažovaní, mají příliš vysoké cíle a idealistické představy o své práci. Nevpadne vám do života z ničeho nic, ale plíživě vám klíčí v hlavě. Nejsou to stará zranění, ale dlouhodobý stres, který vás doslova spaluje.

Pětačtyřicetiletý Radek je ajťák a pohybuje se ve finančních kruzích. „Řekl bych, že se se syndromem vyhoření setkávám ve svém okolí poměrně často.“ Podle něj je to i tím, že si lidé často neumějí definovat priority. „Když se pořád stýkáte se stejnými lidmi, jste ve stresu, musíte si umět říct: O.k., potřebuju změnit projekt, dělat něco jiného. Když to necháte zajít daleko, neumíte s tím pracovat, zjistíte, že jste demotivovaná, nechce se vám ráno jít do práce, nemyslí vám to, nemáte nápady a prudíte kolegy. Ale to už je situace, kdy vám zbývá jediné – změnit zaměstnání, nebo si sbalit věci a na půl roku někam vypadnout, třeba do Nepálu.“

U svého kolegy jednou zažil velkou míru vyčerpaní. „To už byla více méně diagnóza pro internistu a psychiatra. Byla to kombinace špatné duševní, fyzické hygieny a přepracování. Nekontroloval se, rozflákal telefon, hystericky řval a pak se zhroutil.“

A pak padnete na hubu

A jakou má zkušenost s burnoutem Michal Dvořák, skladatel, muzikant a bývalý člen kapely Lucie?

„Jsem životní optimista. Ale když si tak vzpomínám, možná v Lucii asi u každého z nás něco takového nastalo a potažmo v kapele. Bylo to pod vlivem stresu, ale zároveň tím, že jsme v Česku dokázali úplně všechno. Na počátku fungování jsme se odsoudili jen ke hraní u nás, protože jsme

coval v zahraničí ve velkém provozu. „Děláte, děláte, pak padnete na hubu a je to. Přestane se vám chtít. Nechcete tam chodit. Najednou zjistíte, že se ani neumíte normálně bavit, začne vám z toho doslova šibat,“ říká kulinářský expert. „Stalo se mi to. A mám to za sebou. Přece vydržíte jen určitou dávku stre-

Zdeněk Pohlreich: „Děláte, děláte, pak padnete na hubu a je to. Přestane se vám chtít. Nechcete tam chodit. Zjistíte, že se ani neumíte normálně bavit.“

zpívali zásadně česky. Nebylo kam se posunout, asi i možná proto to tak dopadlo,“ vysvětluje Dvořák, který prý syndromem vyhoření dnes rozhodně netrpí. I kuchaři ve špičkových restauracích jsou denně ve stresu. Svou zkušenost s vyhořením má šéfkuchař Zdeněk Pohlreich ještě z doby, kdy pra-

su, a když je toho moc a vy neposloucháte varovné signály, ve finále je na průšvih zaděláno. To je v naší branži běžná věc. V Česku ještě moc ne, u nás lidi v hospodách většinou nedělají až nadoraz.“ Irena Zvánovcová se během svého života opakovaně setkala s projevy vyhoření. „V profesní rovině jsem k němu měla na-

kročeno po osmi letech práce v psychiatrické léčebně, kde pro mě pomalu začali klienti ztrácet vlastní tvář a identitu a kde pod tlakem ekonomických podmínek ve zdravotnictví bylo hlavním kritériem hodnocení jednotlivých primariátů a dostatečná naplněnost lůžek (takzvaná „obložnost“),“ říká Zvánovcová. I přemíra sociálních kontaktů se podepisuje na syndromu vyhoření. Ohrožení jsou učitelé, lékaři, zdravotníci. Ale podle názorů některých současných odborníků je možný rozvoj syndromu vyhoření všude, kde jste v kontaktu s druhými lidmi, závislí na jejich hodnocení a můžete být vystaveni chronickému stresu, tedy například u špičkových umělců, sportovců, ale také podnikatelů, v partnerství, rodině, na mateřské dovolené. „Víte, oni se s tím lidé moc nechlubí a na vlastní kůži jsem to zatím našťěstí nezažil. Je to si-

ce syndrom, který je dobře vysvětlitelný, ale pořád je to psychiatrie. Mám kolegyni, která když pořádala jeden velký kongres, pak měsíc vůbec nebyla na příjmu, neodpovídala na e-mail,“ vzpomíná přední český dermatolog profesor Petr Arenberger. „Nejsem sice psychiatr, ale vypadalo to na burnout syndrom.“ Pokud se podle něj do takové situace dostanou lékaři, můžou dopadnout hůř. „Podceňováním dokážou svoje zdravotní problémy dotáhnout do ještě většího rozsahu než kdokoli jiný.“ Třebaže vás tlak na pracovní výkon zatím spíš vede k vyšším obrátkám než civilizačním chorobám, nikdy jeho zátěž nepodceňujte. Kromě obleků a šatů se do čistírny vždycky vyplatí dát i vlastní hlavu. Ať už na procházce v lese, při spinningu v tělocvičně nebo v papučích u televize. ✓

INZERCE

Připraveni na cokoliv

Kvalita značky Yamaha za rozumnou cenu. Z ucelené řady motocyklů a skútrů značky Yamaha o objemu 125 ccm si vybere opravdu každý. Více modelů s akčními cenami v jarní nabídce na www.yamaha-motor.cz.

X-Max 125
109.990 Kč vč. DPH

Vity
49.990 Kč vč. DPH

X-City 125
109.990 Kč vč. DPH

YBR125
64.990 Kč vč. DPH

YZF-R125
94.990 Kč vč. DPH

WR125R
89.990 Kč vč. DPH

XT125R
74.990 Kč vč. DPH

Yamaha

BW's 125
59.990 Kč vč. DPH

DYE
CHANGE YOUR LIFE

YAMALUBE
CHANGE YOUR LIFE

YAMAHA
assistance

CROKY

Ilustrační fotografie. Záruka 2 roky (včetně modelů YZ a WR) a služba Yamaha Assistance na 2 roky zdarma pouze u autorizovaných dealerů Yamaha. Yamaha Assistance platí pro motocykly a skútry nad 50 ccm mimo Off Road.

22

YAMAHA