

Burn out syndróm – psychologické väzby a riziká v propedeutike neodkladnej starostlivosti a medicíny katastrof.

J. Sedláček, Trenčianska Univerzita Alexandra Dubčeka

(Výukové materiály. Pre vnútornú potrebu poslucháčov FZ TnUAD - OSE, FYZ, LVMZ)

Abstrakt

V hromadných katastrofách či v naliehavých stavoch na jednotkách intenzívnej starostlivosti, traumacentrách a na „ostrejších výjazdoch“ môže dôjsť k nevedomým psychickým a často podvedomým mechanizmom. Ich analýza, spoznanie a správne verifikovanie vo vlastnej profesionálnej záchránárskej aktivite sa môžu stať prínosom k harmonickej a efektívnejšej práci záchranára v dlhodobom spektre.

Kľúčové slová: Burn out; syndróm pomáhajúcich; urgentná medicína; psychológia pomáhania; zdravotnícky záchranár

Abstract

In mass disasters or in states of emergency in intensive care units, trauma centres and in 'more serious cases', unconscious psychical and often subconscious mechanisms may occur. Beneficial to the harmonious and more effective work of rescue worker in a long-term spectrum may become its analysis, familiarity and proper verification in a very Professional rescue activity.

Keywords: Burn out; syndrome of helping ones; urgent medicine; psychology of helping; medical rescuer

Úvod

Už biblický obraz o Milosrdnom Samaritánovi vykresľuje náročnosť pomáhania v naliehavých stavoch a ukazuje, že samotné pomáhanie má veľa fáz i podôb; je viacvrstvové.¹ Pomoc Samaritána je vysoko aktuálna, naliehavá. Postihnutý ju prijíma, ako pomoc hlboko ľudskú a obetavú. V profesionálnej zdravotníckej praxi, ale aj v ďalších pomáhajúcich profesiách môže byť (a nevyhnutne je) stretnutie

¹ „Istý človek zostupoval z Jeruzalema do Jericha a padol do rúk zbojníkov. Tí ho ozbíjali, dorážali, nechali ho polomŕtveho a odišli. Náhodou šiel tou cestou istý kňaz a keď ho uvidel, obišiel ho. Takisto aj levita: keď prišiel na to miesto a uvidel ho, išiel ďalej. No prišiel k nemu istý cestujúci Samaritán a keď ho uvidel, bolo mu ho ľúto. Pristúpil k nemu, nalial mu na rany oleja a vína a obviazal mu ich; vyložil ho na svoje dobytča, zaviezol ho do hostinca a staral sa oň. Na druhý deň vyňal dva denáre, dal ich hostinskému a povedal: "Staraj sa oň a ak vynaložíš viac, ja ti to zaplatím, keď sa budem vracat'."“ Evanjelium podľa Lukáša 10, 30-35. In: SVÄTÉ PÍSMO STARÉHO I NOVÉHO ZÁKONA. Rím: Slovenský ústav svätého Cyrila a Metoda, 1995.

s katastrofou, bolesťou aj vzájomné – bolesť či katastrofa, ktorej sme svedkami nevyhnutne pôsobí aj na nás. V náročnejších prípadoch a naliehavějších stavoch môžeme zažívať často podvedomé a nevedomé psychologické mechanizmy. Ide o **deštrukciu, hľadanie a túžbu po dosiahnutí objektného vzťahu a ilúziu zmyslu**.

1. Psychologický mechanizmus každej katastrofy (požiar, povodeň, teroristický útok, vojna, ale aj „telesná katastrofa jedného človeka“) spočíva v ich spoločnom menovateli, ktorým je deštrukcia. Skaza ekosystému, ale aj ľudského života je **deštrukcia, ktorá pôsobí magneticky** – sme ňou vždy nejakoslovení, a pohľad na ňu v dobrom či zlom fascinuje. Dr. Štrobl v tom vidí súvis s hlbinnou psychológiou: „Tým, že záchranár bojuje s katastrofou, nevedome sa stáva spojencom svojho pudu života, sám ho svojou osobou personifikuje, a tak externalizuje podobný zápas, aký prebieha vo vnútri jeho samotného. Pri zdolávaní živlu, či následku pohromy je istá miera agresie, teda transformovaného pudu smrti, vždy prítomná. Záchranár sa teda stretáva s deštrukciou pomocou svojej vlastnej deštruktivity: v pravom slova zmysle ničí ničenie, eliminuje proces eliminácie, poráža zlo iným zlom, ktoré dostáva do služieb dobra, teda života a slasti.“²

2. Ďalším faktorom, ktorý nepochybne hrá v osobnostiach záchranárov nezastupiteľnú rolu, je **hľadanie a túžba po dosiahnutí objektného vzťahu** (pričom môže ísť aj o istú formu proti-prenosu³). Veľmi významným momentom pri záchranárskej práci je vzťah k obetiam. Je v tom obsiahnutý súcit, empatia i moc. O čo väčšie je nešťastie, ktoré obeť postihne, o to väčšia je miera potencie, ktorú záchranár zažíva. Čím bezmocnejšia je obeť, tým lepším objektom pre obsadenie našich priání sa stáva. Prípadná chabá obrana tohto objektu vzoprieť sa našej moci podporuje uspokojenie našich objektných vzťahových potrieb. A prítomnosť prostredia závislého na našej vôli sa nám páči. Problémy obyvateľstva pri katastrofe, ale aj život ohrozujúce stavy jednotlivých pacientov, ktoré sú nad

² ŠTROBL, D. *Psychologické pasti záchranárství* [online]. Dostupné z <http://strobl.kvalitne.cz/clanky/psychologicke_pasti_zachranarstvi.pdf>

³ Môže ísť o všetky postoje a emócie pomáhajúceho voči klientovi, ktorý nevedome prežíva svojho klienta ako významnú vzťahovú osobu z minulosti, resp. súčasnú situáciu prežíva, alebo utvára ako nejakú situáciu z vlastného detstva; ďalej môže ísť o nevedomé protiprenosové stvárnenie, alebo nevedomú rolovú reaktivitu (VALKOVIČ, I., C+news16.pdf www.coachingplus.org).

rámec ich možnosti zvládania, predstavujú pre profesionálov naopak výzvu, potvrdenie ich dôležitosti a pocitu nadradenosti nad ostatnými. Stavby núdze doslova vyzdvihujú záchranárov do akýchsi magických výšin, a hoci to pre nich znamená vysoký nápor a zodpovednosť, pod ich nohami vzniká paradoxne akýsi piedestál, z ktorého môžu s odhodlaným výrazom v tvári pozerat' na bezmocné obeť.⁴

3. Práve v situáciách hromadných katastrof⁵ prežíva záchranár šťastnú ilúziu, že teraz má všetko zmysel, jeho život prebieha presne tak, ako má, jadro existencie je nájdené a „včerajšia“ frustrácia z nenaplnených túžob a očakávaní je akoby kúzelným prútikom odviata do zabudnutia.⁶ Reálna hrozba spojená s katastrofou zatieni naše vlastné „smiešne“ problémy a vonkajšie objekty na určitý čas „ovládnu scénu“. Katastrofa a boj s ňou má ohromnú schopnosť ponúknuť veľké projekčné plátno pre dlhý rad našich nevybavených účtov a symbolicky sa stať terčom pre našu agresiu. A tak si môžeme práve dlho ukladanú zlosť z nenaplnených túžob a očakávaní týmto bojom so živlom vybiť. Toto naše (hoci i skryté) agresívne správanie bude okolím vďačne prijaté: navyše, „nažhavenosť a nabudenosť“, prahunutie po akcii, to všetko má možnosť byť teraz vybité.

Postoj záchranára ku katastrofe je teda nutne ambivalentný.⁷ Na jednej strane cíti prirodzený súcit s tými, ktorých sa nešťastie priamo dotklo, vo vyhrotených situáciách prežíva strach, zlosť alebo smútok, na druhej strane je však sám zmietaný pohnútkami, s ktorými katastrofa môže veľmi dobre ladiť: **profesionál vstupuje na scénu zásahu z pozície silného, odvážneho a rozhodného**

⁴ Snáď len málokto bude pochybovať o tom, aký je tento pocit moci slasťný a bolo by hlúpe tých, ktorí tieto stavy zažívajú akokoľvek kritizovať. **Problémom však zostáva spôsob, akým sa s touto mocou vyrovnáme.**

⁵ ale aj na náročnejších výjazdoch typu polytraumy, či okmažite indikovanej KPR

⁶ Schmidbauer túto sústavu nazýva *syndrómom pomáhajúcich*. Je rovnako ďalším, relatívne novým popísaným rizikom z hľadiska možnosti vzniku syndrómu vyhorenia. Je to špecifická narcistická porucha. Človek, ktorý si volí pomáhajúcu profesiu sa tým pokúša – väčšinou nevedome – riešiť svoju traumu odmietnutého dieťaťa, svoj hlad po uznaní, po empatickom porozumení a po vzájomnosti, ktorá sa nezrúti v dôsledku zlyhania či agresie. Narcistický „hlad“ po vďačnosti a obdivnej láske tých, ktorým sa pomáha je nenásytný. Syndróm pomáhajúcich sa prejavuje veľmi zreteľne práve v tom, že slabosť a bezmoc, otvorené priznanie emocionálnych problémov sa prijíma a podporuje len u druhých, zatiaľčo vlastný obraz seba musí naopak za každú cenu zostať zbavený týchto „škvŕn“ (ŠVINGALOVÁ, D. *Stres a „vyhoření“ u profesionálov pracujúcich s ľidmi*. 1.vydání. Liberec: Technická univerzita v Liberci. 2006. ISBN 80-7372-105-8, s. 53).

⁷ dvojstranný; reagujúci v protikladných citových alebo vôľových vzťahoch vzhľadom na ten istý jav alebo osobu

hrdinu, nezaťaženého osobnou stratou ani utrpením. Ten si práve v priebehu záchranných akcií viac ako inokedy uvedomuje svoju hodnotu, intenzívne cíti naplnenie vo svojej práci a v neposlednom rade dostáva pozitívnu, celkom jedinečnú spätnú väzbu od postihnutého alebo jeho blízkych, ktorí ho zahrnú obdivom, úctou a vďačnosťou. **Je veľmi ťažké tejto lákavej ponuke nepodľahnúť**. Nebezpečenstvami sú v tomto prípade krátkodobý odpočinok od vnútorných tlakov, ilúzia že včerajšie problémy sú dnešným „nasadením v akcii“ vyriešené. Vývoj udalostí vo vonkajšej realite totiž k žiadnemu úplnému vyriešeniu problémov ani k definitívnej úľave nevedie.⁸

Záver

Problematika syndrómu vyhorenia je aktuálna. Povolanie na poli urgentnej medicíny patrí k pomáhajúcim profesiám, kde sú nebezpečenstvá a hrozby jeho vzniku naozaj prítomné. Mechanizmy a väzby, na ktoré sme poukázali predstavujú síce isté riziká, ich poznanie však eliminuje možný negatívny dopad na osobu pomáhajúceho a zefektívňuje jeho profesionálny prístup. Záchranárska profesia si vyžaduje koncentráciu a sústredenie: v sanitke či na intenzívnych oddeleniach sa často musia potláčať pocity, voľný priechod im treba dať v inej časti dňa, pri oddychu, ktorý sa tým stáva nesmierne dôležitý a mal by zahŕňať aj túto oblasť. Na záver konštatovanie z literatúry: Je na nás aby sme horeli opatrne, a nie ako sviečka s oboma koncami. Každý kto vyhorel musel totiž najprv horieť, teda byť zapálený a prežívať nadšenie.

Zoznam bibliografických odkazov:

SVĚTÉ PÍSMO STARÉHO I NOVÉHO ZÁKONA. Rím: Slovenský ústav svätého Cyrila a Metoda, 1995.

KEBZA, V. – ŠOLCOVÁ, J. *Syndrom vyhoření: informace pro lékaře, psychology a další zájemce o teoretické zdroje, diagnostické a intervenční možnosti tohoto syndromu*. 2.rozš. a dopl. vydání. Praha: Státní zdravotní ústav. 2003. ISBN 80-7071-231-7.

SEDLÁČEK, J. *Hlavná postava záchranár? Ďalšie súvislosti a riziká v záchranárskej propedeutike*. In: Karlovarské dny PNP 2010, Celostátní kongres záchranných služeb. Programový sborník kongresu. Karlovy Vary: Územní zdravotnická záchranná služba Karlovarského kraje, 2010. ISBN 978-80-254-6622-3.

ŠTROBL, D. *Psychologické pasti záchranářství* [online].

http://strobl.kvalitne.cz/clanky/psychologicke_pasti_zachranarstvi.pdf

⁸ ŠTROBL, D. *Psychologické pasti záchranářství*.

ŠVINGALOVÁ, D. *Stres a „vyhoření“ u profesionalů pracujících s lidmi*. 1.vydání.
Liberec: Technická univerzita v Liberci 2006. ISBN 80-7372-105-8.
VALKOVIČ, I.- HAMBÁLEK,V.: C+news16.pdf Newsletter www.coachingplus.org

Kontakt:

ThDr.. Juraj Sedláček, PhD., DiS.

Trenčianska Univerzita A.Dubčeka,

Študentská 2, 911 50 Trenčín

+421 32 740 02 32

juraj.sedlacek@tnuni.sk