PREVENCE SYNDROMU VYHOŘENÍ POMOCÍ DIGITÁLNÍHO NÁSTROJE

Karolina Mrázová

SZÚ, ZUUL

47. Benův den fyziologie a psychofyziologie práce

18. Června 2025

Syndrom vyhoření

Syndrom vyhoření (*burnout syndrome*) je stav chronického:

- fyzického
- emočního
- mentálního vyčerpání

vzniká v důsledku dlouhodobého pracovního stresu, jenž není úspěšně zvládán.

Syndrom vyhoření (burn-out syndrom) je **Světovou zdravotnickou organizací** definován jako **onemocnění vznikající z dlouhodobého pracovního stresu**. Je charakterizovaný vyčerpáním, odosobněním, negativismem a poklesem pracovní výkonnosti.

Syndrom vyhoření

World Health Organization
European Region

- stále častějším problémem v moderních pracovních prostředích
- má negativní dopad na produktivitu, duševní zdraví zaměstnanců i fungování organizací

Až 30 % zaměstnanců trpí syndromem vyhoření

- **Snížená produktivita**
- **Fluktuace zaměstnanců**

Syndrom vyhoření - příčiny

World Health Organization
European Region

- **Nadměrné pracovní zatížení** (70 % pracovníků cítí vysokou pracovní zátěž – Gallup, 2021)
- **Nedostatek kontroly nad pracovními úkoly**
- **Nedostatečná podpora a uznání**

- **Ekonomický dopad:** Firmy ztrácí ročně až **322 miliard USD** kvůli absencím a fluktuaci spojené s vyhořením (Deloitte, 2022).

Syndrom vyhoření – rizikové skupiny

World Health Organization
European Region

- **Zdravotnictví a sociální služby:** 45–54 % lékařů a sester vykazuje známky vyhoření (Shanafelt et al., 2019).
- **Vzdělávání:** 44 % učitelů pociťuje vysokou úroveň stresu (Gallup, 2022).
- **IT a korporátní sektor:** 40 % zaměstnanců v IT sektoru uvádí příznaky vyhoření (Hayes, 2023).
- **Vedoucí pracovníci:** 60 % manažerů hlásí chronický stres a 35 % zvažuje odchod z práce (Microsoft Work Trend Index, 2023).

Syndrom vyhoření - příznaky

World Health Organization
European Region

- **Fyzické příznaky:** chronická únava, poruchy spánku, bolesti hlavy
- **Psychické příznaky:** podrážděnost, úzkost, snížená motivace
- vyšší chybovost, častější absence, snížení kvality práce

Syndrom vyhoření

World Health Organization
European Region

Narůstající problém syndromu vyhoření a depresivní symptomatiky.

Potřeba inovativních řešení

- **Nedostatek odborníků** na duševní zdraví.
- **Výhody digitálních nástrojů**: dostupnost, anonymita, rychlá pomoc

Technologie jako klíč k efektivní prevenci

Syndrom vyhoření - projekt

World Health Organization
European Region

Cílem pilotního projektu:

- prevence syndromu vyhoření pomocí digitálního nástroje (**chatbot**).
- Partneři: WHO, Státní zdravotní ústav, 1. LF UK, XR Institute.

- Průběh: leden - červenec 2025.

Parametry projektu

World Health Organization
European Region

- 1-7/2025
- Technická příprava
- Email zaměstnancům
  - Rozřazení dotazníkem příznaků syndromu vyhoření
- 30 zaměstnanců
- 2 měsíce, 10 zpráv/den
- Vyhodnocení

Projekt

World Health Organization
European Region

- **Vyhodnoceno cca 80 dotazníků**
- **Probíhá ve dvou výrobních firmách**
- **Vybráno 30 vhodných respondentů - Aktivní komunikace**

Syndrom vyhoření - projekt

World Health Organization
European Region

Očekávané výstupy

- **Digitální nástroj** (chatbot) pro duševní zdraví zaměstnanců.

- **Zvýšená** psychická pohoda
- **Prevence** negativních účinků stresu

- Dlouhodobý pozitivní dopad na duševní zdraví zaměstnanců
- **Zvýšená produktivita a snížení nákladů organizací**

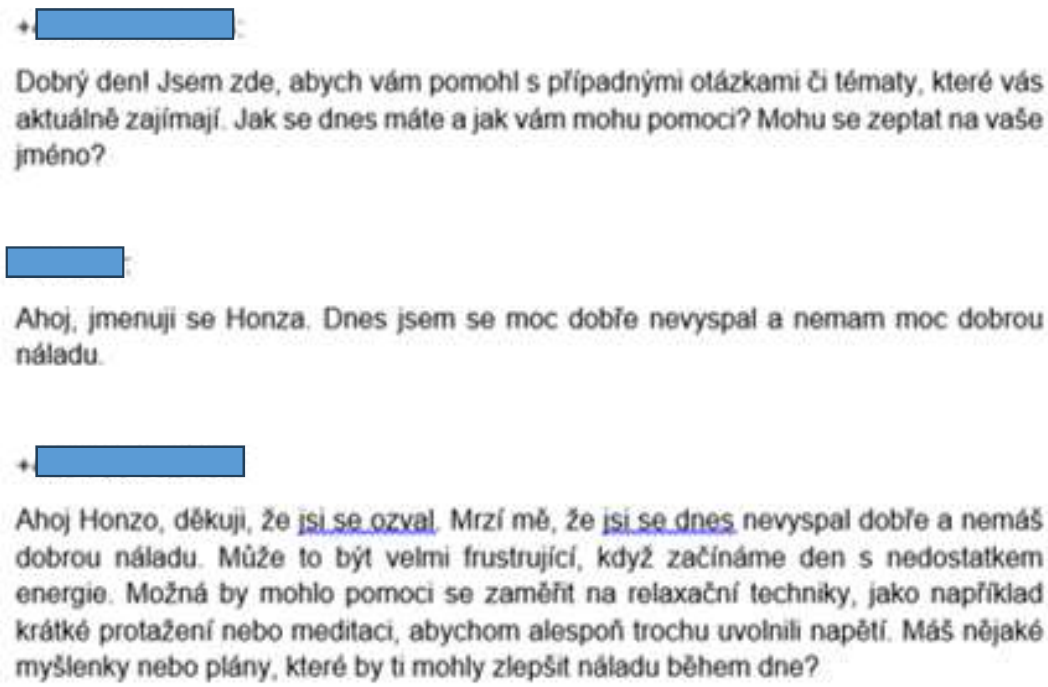
Chatbot

World Health Organization
European Region

Dobrý den! Jsem chatbot a jsem tu, abych vám naslouchal a poskytl podporu, když budete chtít. Nejsem odborník, ale mohu s vámi sdílet užitečné informace a nabídnout prostor pro zamyšlení. Každý den si můžeme vyměnit až 10 zpráv, aby naše konverzace byla přehledná a přínosná. Jak se dnes máte? Rád bych vás oslovoval jménem – jak vám můžu říkat?"

To byla naše 10. zpráva pro dnešek. Děkuji za váš čas a důvěru. Pokud budete chtít pokračovat, budu tady zase zítra.

Vzor komunikace
- pilotní



+[redacted]:

Dobrý den! Jsem zde, abych vám pomohl s případnými otázkami či tématy, které vás aktuálně zajímají. Jak se dnes máte a jak vám mohu pomoci? Mohu se zeptat na vaše jméno?

[redacted]:

Ahoj, jmenuji se Honza. Dnes jsem se moc dobře nevyspal a nemam moc dobrou náladu.

+[redacted]:

Ahoj Honzo, děkuji, že jsi se ozval. Mrzí mě, že jsi se dnes nevyspal dobře a nemáš dobrou náladu. Může to být velmi frustrující, když začínáme den s nedostatkem energie. Možná by mohlo pomoci se zaměřit na relaxační techniky, jako například krátké protažení nebo meditaci, abychom alespoň trochu uvolnili napětí. Máš nějaké myšlenky nebo plány, které by ti mohly zlepšit náladu během dne?

Jan [redacted]

Chtěl jsem si jít zaběhat ale budu až do večera v práci, takže to nestíhám.

+420 [redacted]

To je pochopitelné, občas se nám plánované aktivity nevejdou do nabitého dne. Možná by ti však pomohlo najít si pár minut během dne na krátkou procházku, pokud je to možné. I krátké vyjití na čerstvý vzduch nebo jen pár minut věnovaných jednoduchému cvičení může pomoci trochu osvěžit tělo i mysl. Může také pomoci se těšit na ten běh v další volný den. Je nějaká jiná věc, která by ti teď mohla udělat radost?

Jan [redacted]

Potřeboval bych zlepšit náladu. Vůbec nemam chuť do práce

+420 [redacted]

To je pochopitelné, pracovní povinnosti někdy mohou být náročné, zvláště pokud se necítíme úplně svěží. Je důležité najít způsoby, jak si trochu zlepšit náladu během dne. Někdy může pomoci krátká pauza s šálkem oblíbeného nápoje, poslech oblíbené

Závěr - Každý z nás...

- Poznat stres
- Vytvořit si osobní wellness plán
- STRAVA – POHYB – SPÁNEK – STRES
- Komunikace s nadřízeným
- Reálné cíle
- Vztahy na pracovišti
- Work-life balance – najít rovnováhu mezi pracovní a osobní sférou
- Přestávky/dovolená

Karolina Mrázová
604 255 179

World Health Organization
European Region

Finančně podpořeno WHO