Mindwell spouští digitální terapeutický program Syndrom vyhoření

5.6.2024 - | PROTEXT

„Syndrom vyhoření je stav celkového vyčerpání organismu v důsledku dlouhodobého intenzivního stresu. Příčiny nejčastěji nacházíme v pracovní oblasti, ale také v osobním životě, jako jsou existenční těžkosti, nesoulad ve vztahu, dlouhodobá péče o členy rodiny. Dalším nezanedbatelným faktorem vzniku syndromu vyhoření je naše osobnost, především to, jak zvládáme stres, naše přesvědčení o sobě a světě, smyslu toho, co děláme, a v neposlední řadě také genetické dispozice," uvádí terapeutka Jiřina Maršálková.

Charakteristické pro syndrom vyhoření je vyčerpání a únava, ke které se přidávají pocity ztráty smyslu veškerého počínání, neefektivity a zvýšeného cynismu. Podle kvalifikovaných odhadů odborníků se v České republice s tímto problémem potýká zhruba až 20 procent populace.

„Zajištění pohody zaměstnanců a poskytování příležitostí k péči o jejich fyzické i duševní zdraví by mělo být klíčovou prioritou každé organizace. Lidé tráví průměrně třetinu života v práci, což představuje až 90 tisíc hodin v zaměstnání. Vytvoření podpůrného a zdravého pracovního prostředí může významně přispět nejen k jejich celkové spokojenosti a produktivitě," dodává k problematice spoluzakladatelka a výkonná ředitelka projektu Mindwell Jelena Holomany.

Výzkumy ukazují, že syndrom vyhoření má kvantifikovatelné negativní dopady na pracovní výkon zaměstnanců. Například zdravotní sestry s vysokou mírou vyhoření měly až 3,2krát větší pravděpodobnost špatného hodnocení pracovního výkonu svými nadřízenými v porovnání s těmi, které nevykazovaly známky vyhoření (BioMed Central). Data z dalších výzkumů uvádějí, že pracovní výkon zaměstnanců trpících vyhořením může klesnout až o 30 procent. *„Když člověk dosáhne poslední fáze syndromu vyhoření, doporučuje se mu nejen nevracet se do práce, kde vyhořel, ale také změnit odvětví, ve kterém se pohybuje,"* upozorňuje profesor Ján Praško, autor terapeutických programů Mindwell.

„Na program Syndrom vyhoření přispívá ZP MV ČR, ale rádi bychom, aby v budoucnu přispívali i další pojišťovny. Program je především určený pro firmy, které ho mohou svým zaměstnancům nabízet v rámci benefitů a předcházet tak vyhoření svých zaměstnanců. Péče o duševní zdraví totiž může snižovat fluktuaci zaměstnanců až o 50 procent," doplňuje Jelena Holomany.

Terapeutický program Syndrom vyhoření je dostupný online, tedy odkudkoliv, kde je možné připojit se na internet. Program obsahuje 7 modulů (+ nultý jako tutoriál), které se postupně otevírají a tematicky na sebe navazují. Každý modul zahrnuje psychoedukaci (texty, videa, audionahrávky, kazuistiky), techniku kognitivně-behaviorální terapie a interaktivní cvičení, kde klient uplatňuje naučené dovednosti. Tuto část (modul) terapie podstupuje klient samostatně, což mu dává prostor na zamyšlení, pocit soukromí a možnost rozdělení si modulu dle svých časových možností. Klient má v modulu prostor na popis své aktuální situace nebo na jakýkoliv dotaz, na který mu odpoví terapeut. Terapeut přichází v poslední fázi každého modulu, a to vzdáleně s písemní zpětnou do 7 dní.

O službě Mindwell

Mindwell je digitální terapie založena na postupech kognitivně-behaviorální terapii, která pečuje o duševní zdraví a nabízí systematické řešení nejčastějších psychických poruch. Aktuálně nabízí terapeutické programy deprese, úzkost a syndrom vyhoření. Autorem terapeutických programů je

přední český psychiatr a psychoterapeut profesor Ján Praško, spoluautorkou a odbornou garantkou je klinická psycholožka Marie Ocisková. Mindwell je strategickou investicí zdravotnického holdingu AKESO, mimo jiné provozovatele Nemocnice Hořovice, AKESO Polikliniky v Praze, Rehabilitační nemocnice Beroun a Centra duševní rehabilitace v Berouně.

https://www.ceskenoviny.cz/tiskove/zpravy/mindwell-spousti-digitalni-terapeuticky-program-syndrom-vyhoreni/2527841