

# Syndrom vyhoření (burn-out)

- jedná se o psychický stav, **prožitek vyčerpání**
- vyskytuje se zvláště u profesí obsahujících práci s lidmi nebo alespoň kontakt s lidmi a závislost na jejich hodnocení
- tvoří ho **řada symptomů** především v oblasti **psychické**, částečně i fyzické a sociální
- klíčovou složkou syndromu je **emoční vyčerpání**, kognitivní vyčerpání a „opotřebení“ a často i celková únava
- všechny hlavní složky burn-out syndromu vycházejí z chronického stresu

# Profese ohrožené vyhořením

- lékaři
- zdravotní sestry
- další zdravotní pracovníci (ošetřovatelky, laborantky atd.)
- psychologové a psychoterapeuti
- sociální pracovníci ve všech oborech
- učitelé
- duchovní a řádové sestry



# Profese ohrožené vyhořením

- dispečeri
- úředníci v bankách a úřadech, orgánech státní správy
- profesionální funkcionáři, politici, manažeři
- právníci
- pracovníci věznic
- policisté
- poradci a informátoři



# Příčiny, které spočívají v jedinci

- negativní myšlení
- člověk nenalézá nebo ztrácí v každodenní práci smysl
- neúčinné strategie zvládnání stresu (např. neúčinné hospodaření s časem)
- nedostatek odolnosti vůči stresu daný konstitučně a temperamentově
- nezdravý způsob života

# Proces vyhoření



vyhoření

apatie

frustrace

stagnace

nadšení

# Prevence vyhoření

- Snižovat příliš vysoké nároky
- Naučit se říkat ne
- Stanovit si priority
- Dělat přestávky
- Zacházet rozumně se svým časem
- Vyjadřovat otevřeně svoje pocity
- Vyvarovat se negativního myšlení
- Doplnovat energii
- Zajímat se o své zdraví
- Využívat nabídek pomoci