



# Work-Life Balance

aneb

**„Jak efektivně žít a pracovat“  
„Jak s minimem dosahovat maxima“**

Ústav psychologie a psychosomatiky  
Lékařská fakulta Masarykovy univerzity



PhDr. **Pavel Humpolíček**, Ph.D.

**Ústav psychologie a psychosomatiky LF MU (Brno)**  
- odborný asistent klinické psychologie

[upp.med.muni.cz](http://upp.med.muni.cz)

**Psychologické poradenství a diagnostika, terapie**  
- privátní praxe – Bystřice pod Hostýnem, Brno

[www.p-s-y-c-h-o-l-o-g.cz](http://www.p-s-y-c-h-o-l-o-g.cz)





## Klíčová slova:

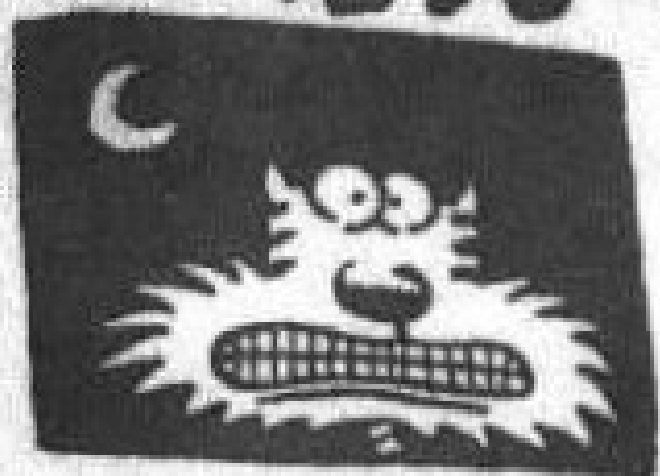
- a. **neuroplasticita**
- b. **habituace, generalizace**
- c. **GAS**, Hans Selye
- d. **koncentrace a imaginace**
- e. **(P.S.)<sup>2</sup> neboli DrEaMS**
- f. **TE(T)RI(S) neboli SET**  
**sebe/reflexe, 'feed-back'**
- g. **TT neboli HW**

PRINCIPY

STRESS



THERE ARE ONLY  
TWO TIMES  
I FEEL STRESS:



DAY AND NIGHT.



# PRINCIPY

Stres je **vždy a všude!**

Stres je dobrý rádce a špatný pán; Stres **je funkční.**

Jsme schopni ovlivnit **délku & intenzitu.**  
nikoli počátek stresové reakce.

**Stres není důvod ke stresu ...**

**... tak jako tak ... je vždy a všude s námi**



**Teacher at the beginning  
of the school year**



**Teacher at the end  
of the school year**





# PRINCIPY

## Well-being & Work-Life-Balance





# Kde má člověk pořád brát dostatek Energie?

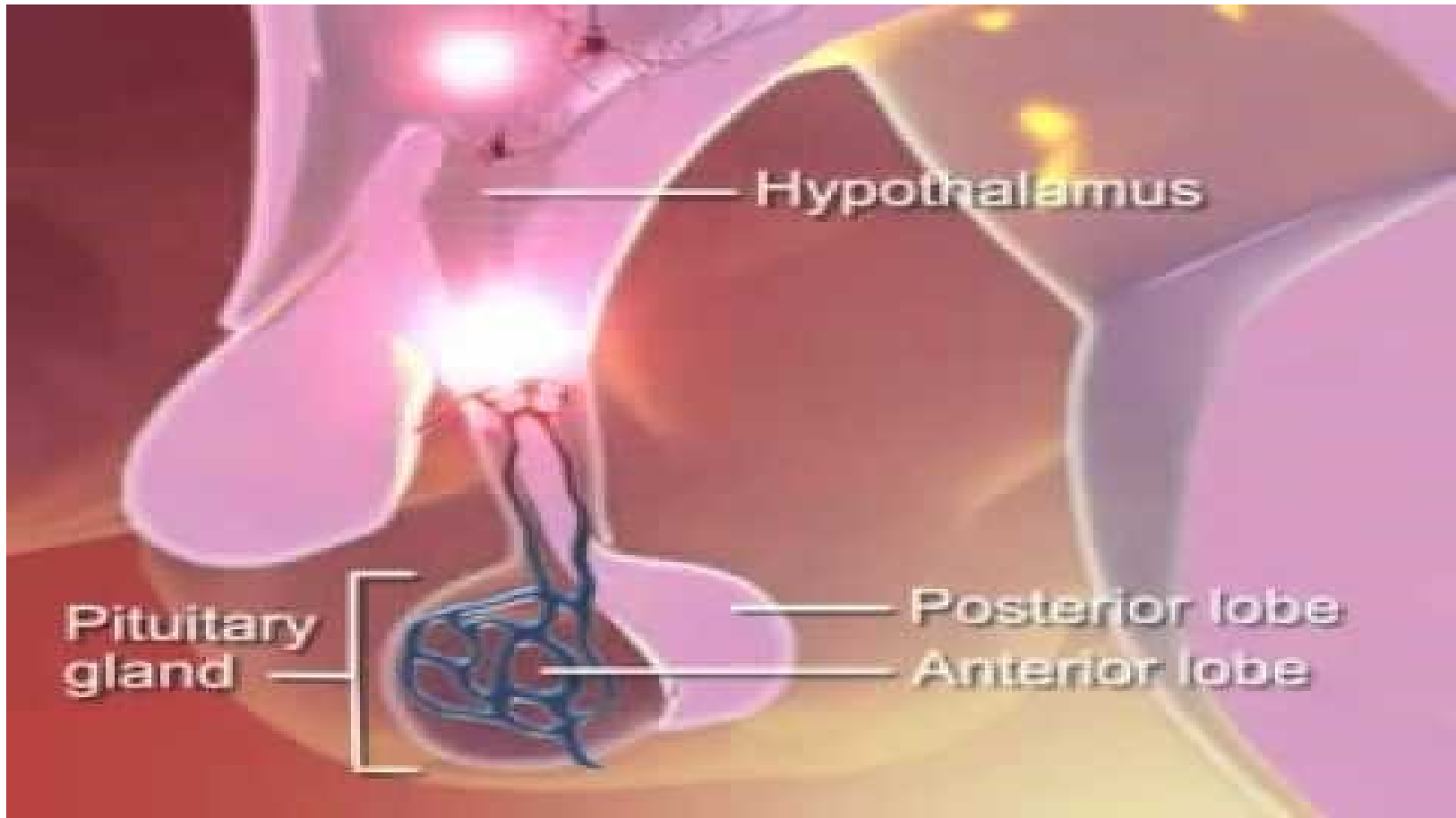
Většinou jen **Stačí neplýtvat!**



STRESS

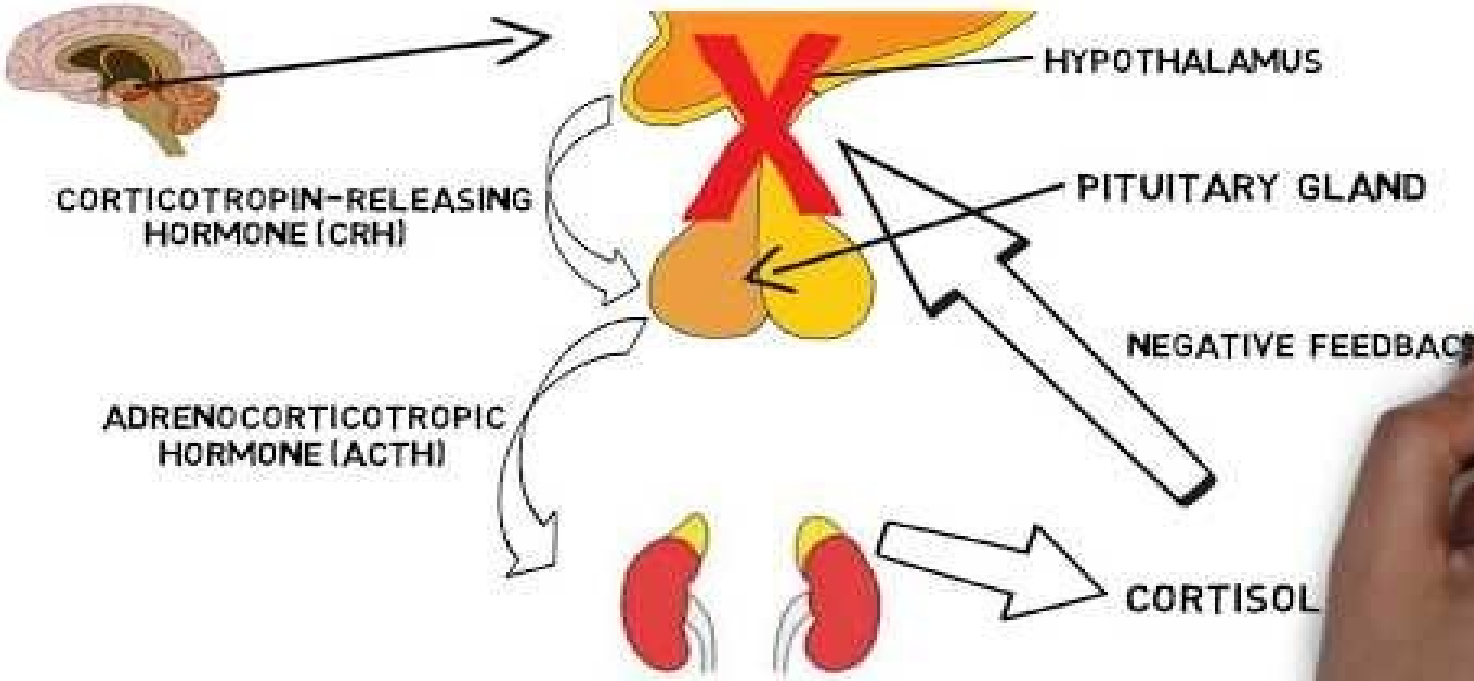
STRESS

# Krátké info video



<http://www.youtube.com/watch?v=B1fKOL8xDPO>

# HPA Axis





How stress affects your body



How stress affects your brain



... link between stress and memory

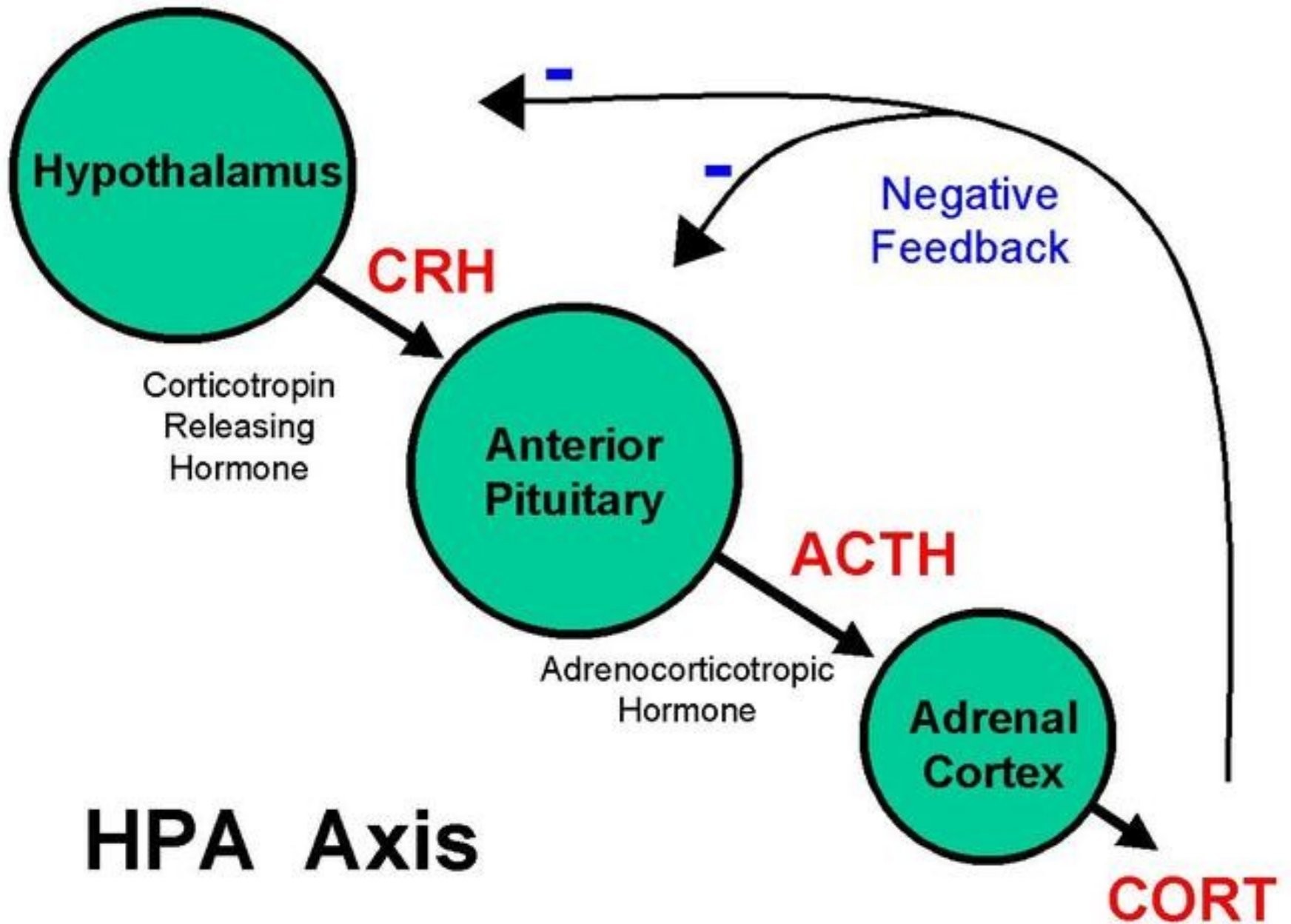


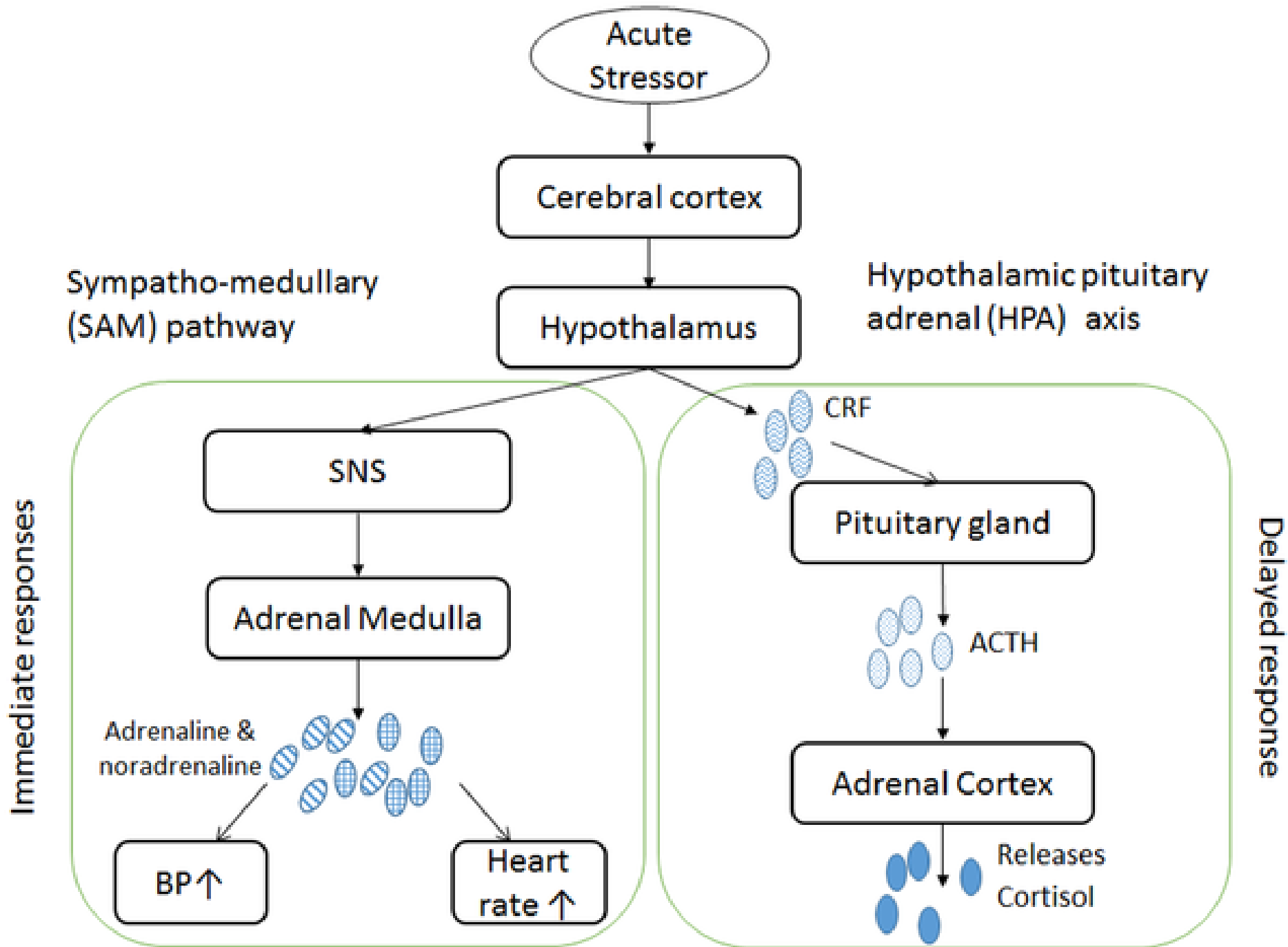
Sharon Horesh Bergquist | TED-Ed: **How stress affects your body**

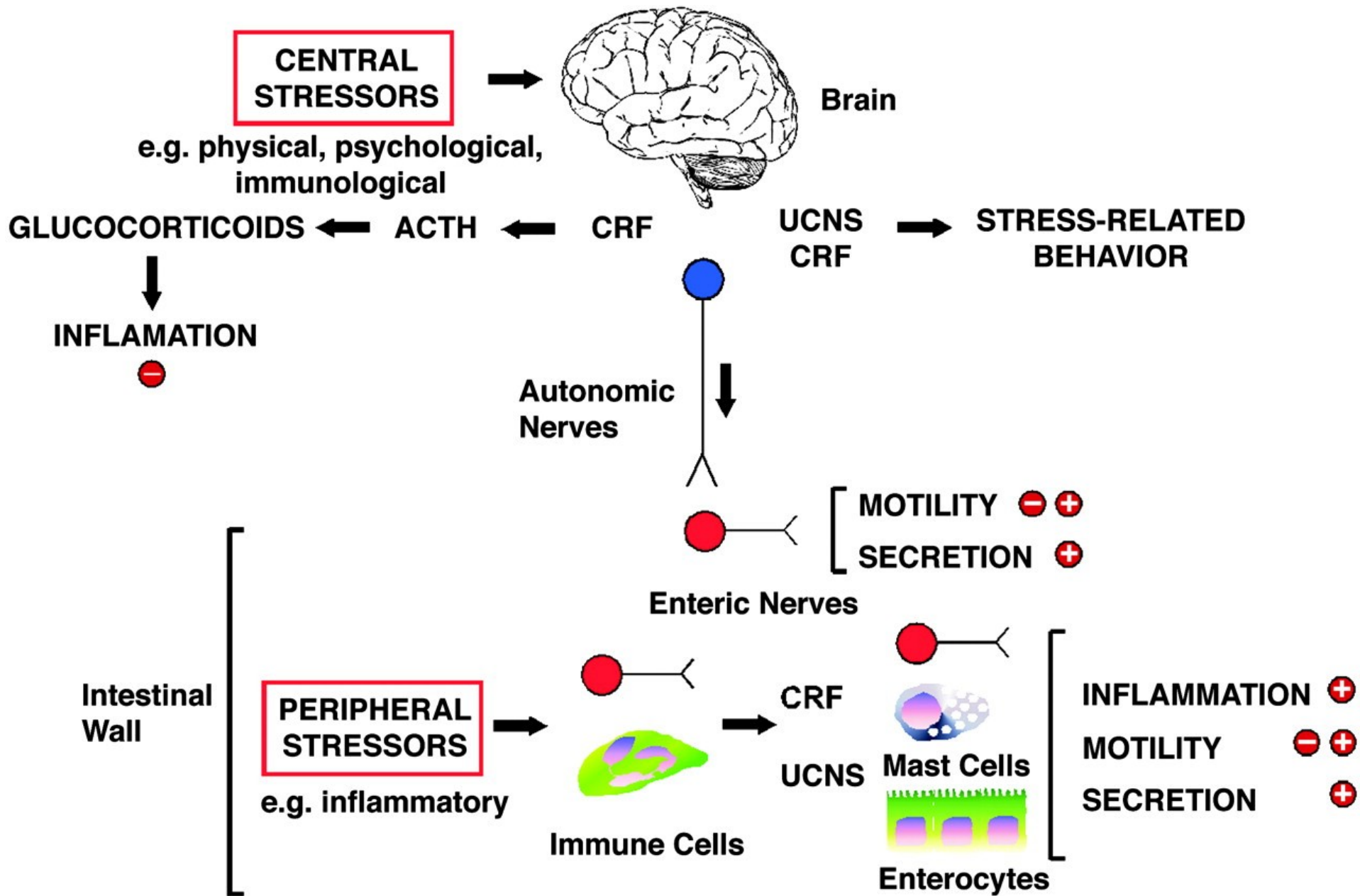
Madhumita Murgia | TED-Ed: **How stress affects your brain**

Elizabeth Cox | TED-Ed: **The surprising link between stress and memory**

# ADRENAL STRESS RESPONSE









**STRES**

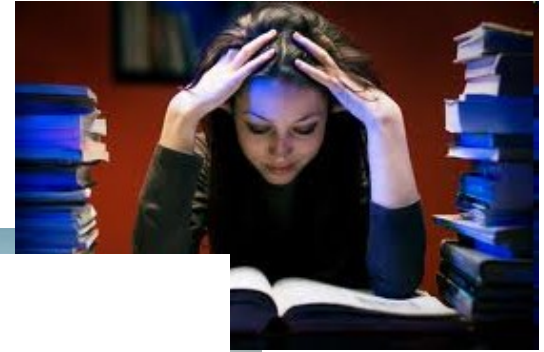
**STRES**

**EU x DI**

**AKUTNÍ x CHRONICKÝ**

**HYPER x HYPO**

# Akutní stresory krátké, intenzivní, rychlé a účinné kroky potřebné pro přežití





**EU x DI**

**AKUTNÍ x CHRONICKÝ**



**HYPER x HYPO**

THERE ARE ONLY  
TWO TIMES  
I FEEL STRESS:  
   
DAY AND NIGHT.



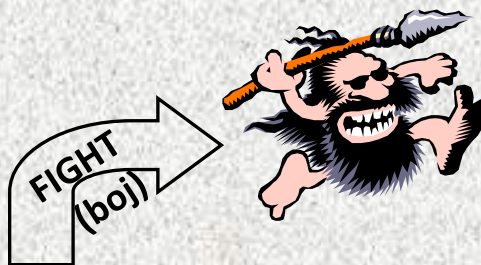
**Chronické stresory dlouhodobé, s nízkou ale neodbytnou intenzitou**

# Důsledky stresu

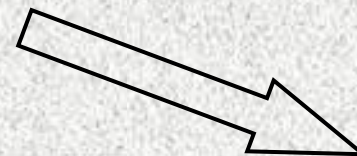
## STRESSORS

Rodinné vztahy
Kritika
Finanční nesnáze
Potřeba uspět
Zkoušky
Přátelé
Rozhodnutí
Nové situace

ŠPATNÉ  
STRAVOVÁNÍ  
ÚNAVA  
NEGATIVNÍ  
MYŠLENKY  
...



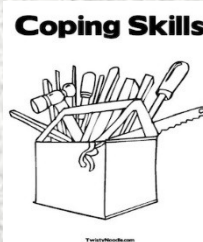
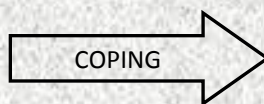
FIGHT  
(boj)



FLIGHT (útěk)

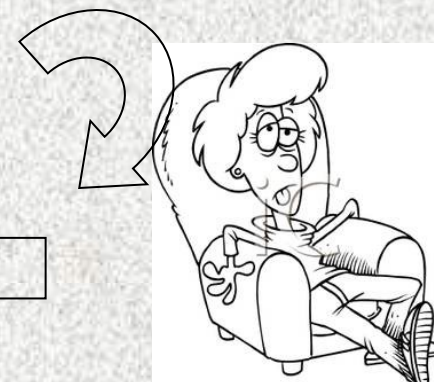
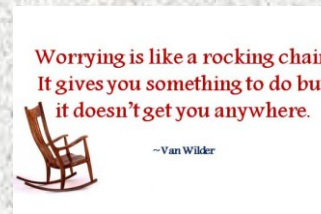


NÁVRAT  
DO NORMÁLU

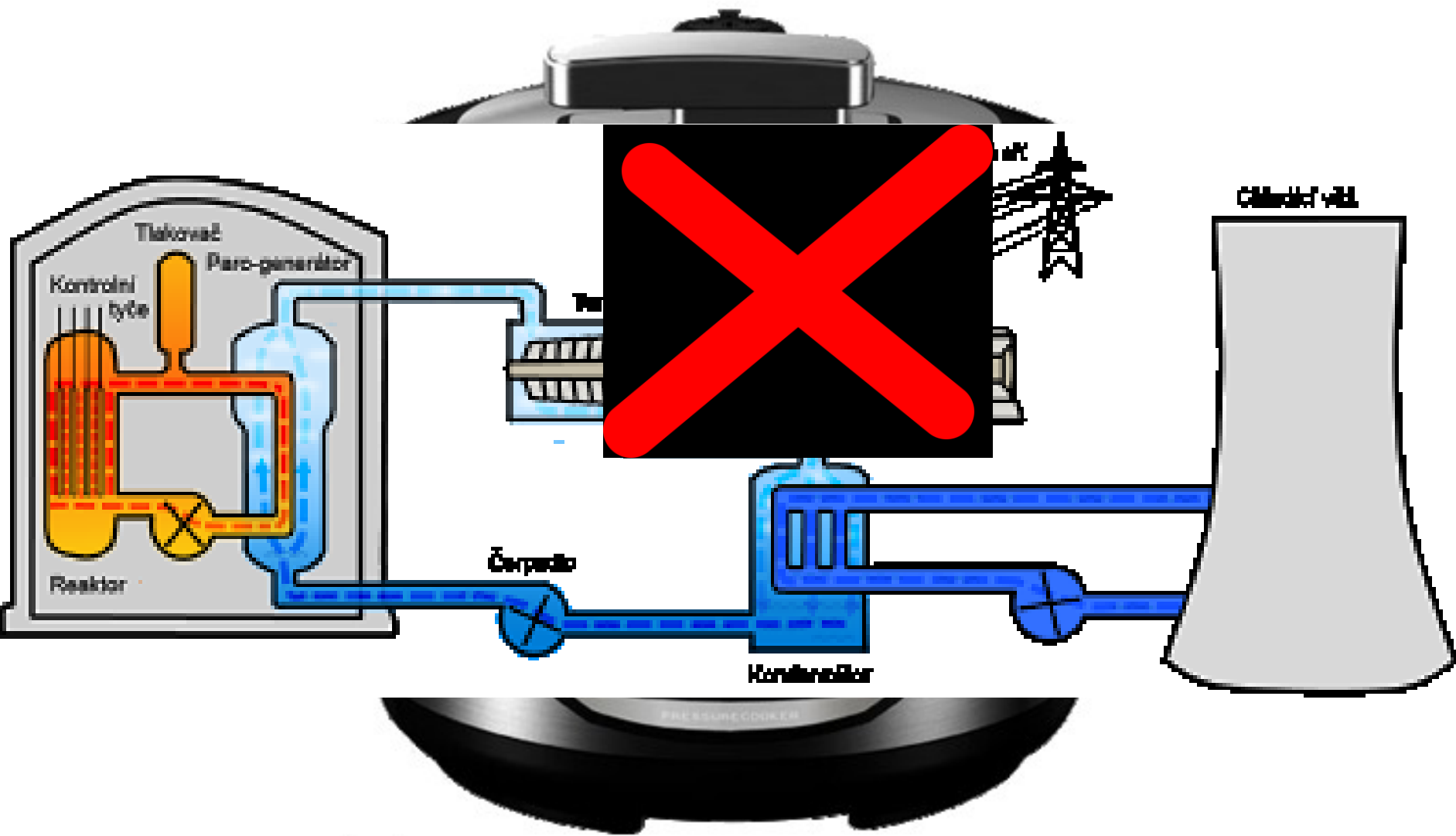


RELAXACE

Aktivní / Pasivní



# „DOD KONTROLNÍ“





# PRINCIPY

Stres je **vždy a všude!**

Stres je dobrý rádce a špatný pán; Stres **je funkční.**

Jsme schopni ovlivnit **délku & intenzitu.**  
nikoli počátek stresové reakce.

**Stres není důvod ke stresu ...**

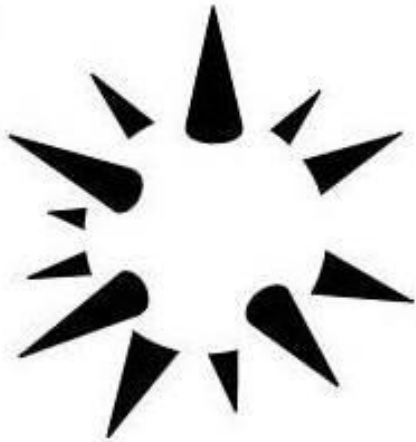
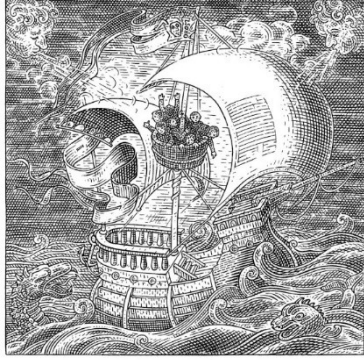
... tak jako tak ... **je vždy a všude s námi**



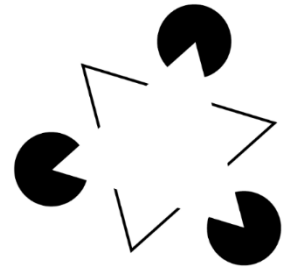


# Self-regulation & Mind control

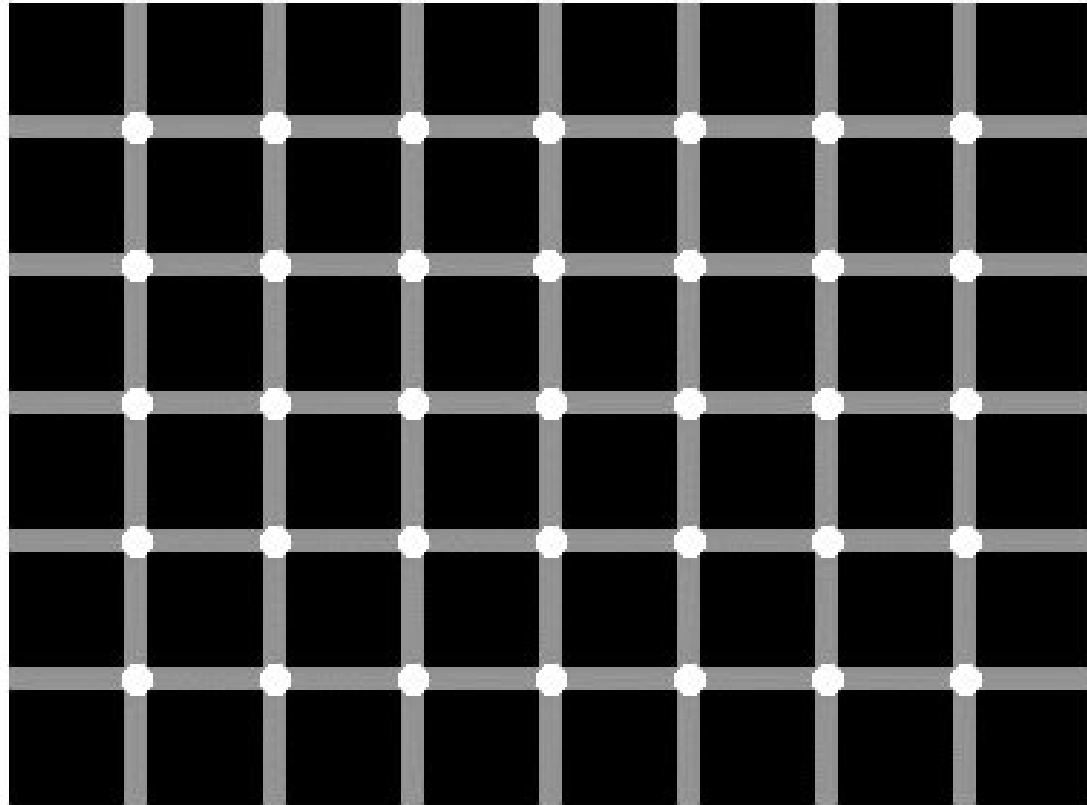
Věříte svým smyslům?



[www.scientificpsychic.com/graphics/](http://www.scientificpsychic.com/graphics/)







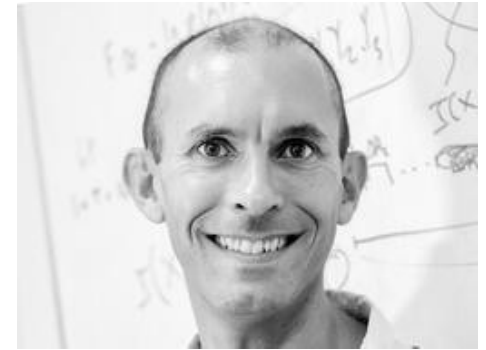


# Audio illusions



<https://www.youtube.com/watch?v=kzo45hWXRWU>

# Video inspirace



**Anil Seth**

**Your brain hallucinates your conscious reality**

[https://www.ted.com/talks/anil\\_seth\\_how\\_your\\_brain\\_hallucinates\\_your\\_conscious\\_reality](https://www.ted.com/talks/anil_seth_how_your_brain_hallucinates_your_conscious_reality)

# Sight vs. Touching&Hearing

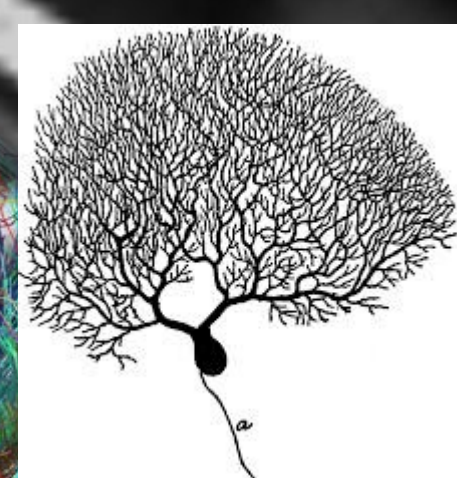
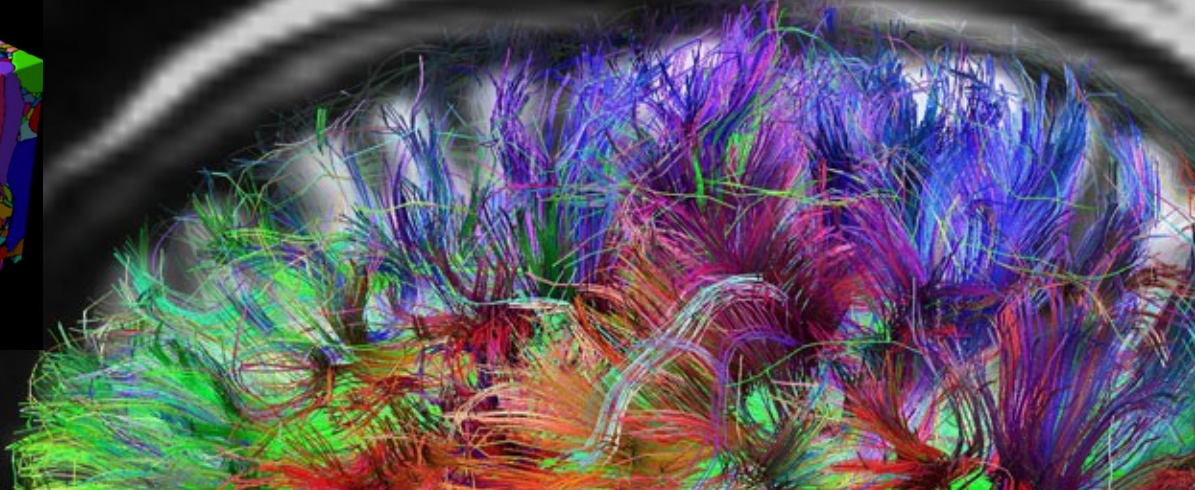
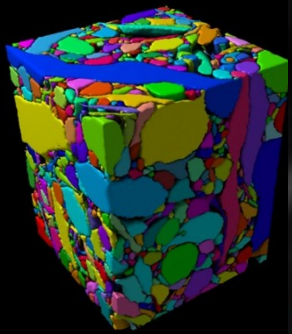
Daniel Kish:

**How I use sonar to navigate the world**

[https://www.ted.com/talks/daniel\\_kish\\_how\\_i\\_use\\_sonar\\_to Navigate\\_the\\_world](https://www.ted.com/talks/daniel_kish_how_i_use_sonar_to Navigate_the_world)

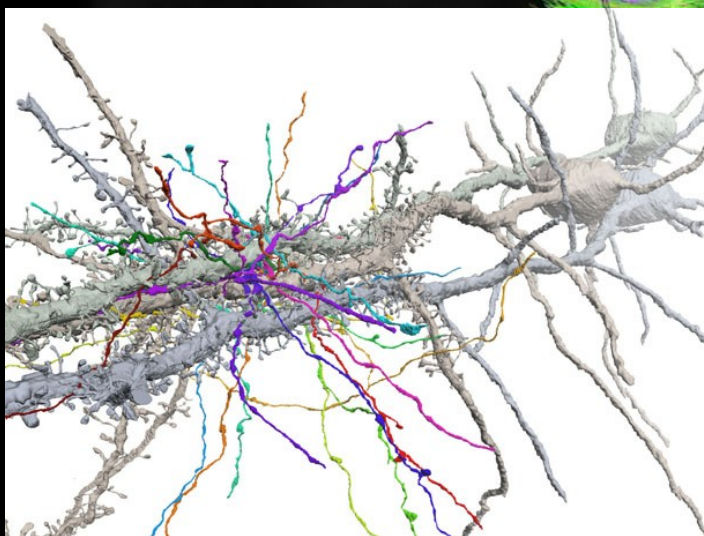
**TED** Ideas worth spreading





# KOMPLEXNÍ & KOMPLIKOVANÝ

CONNECTOME

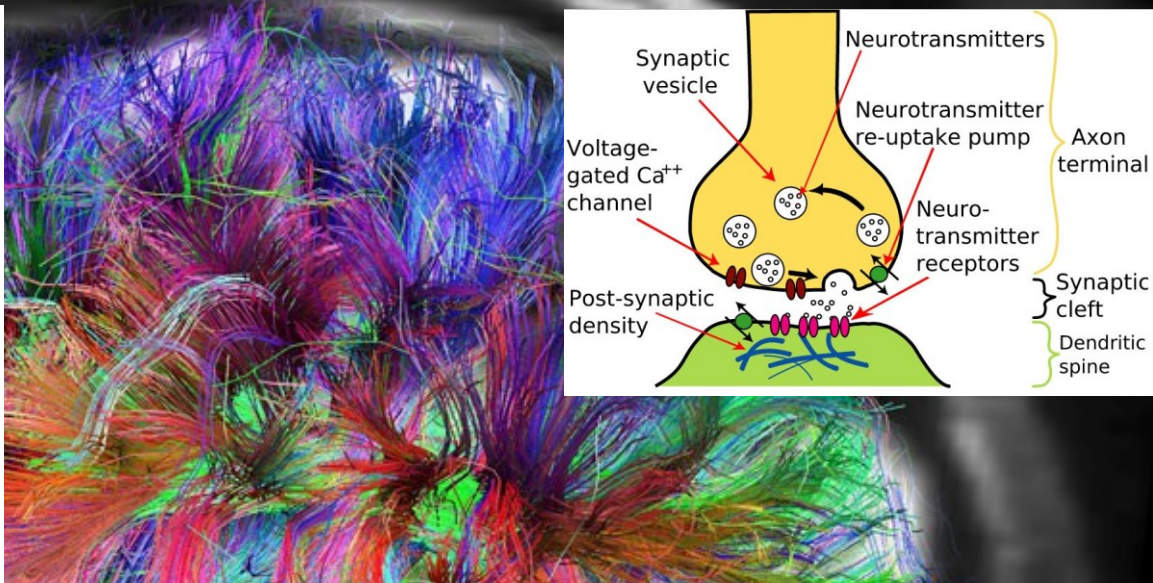
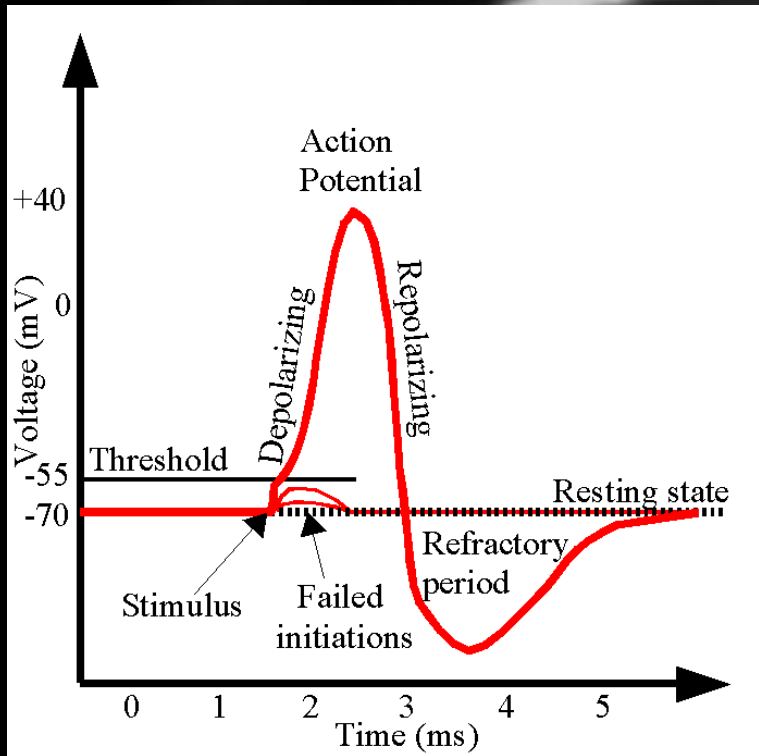


# Video inspirace



**Allan Jones**

**A map of the brain**



**SLOŽITÝ & „RYCHLÝ“**

**myelinizovaný axon**  
kolem **120 m/s**

430 km/h



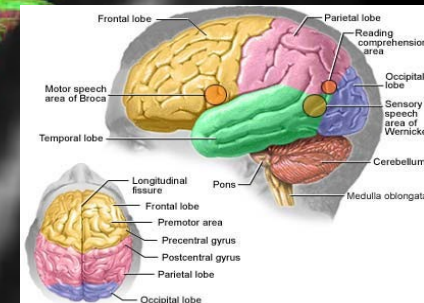
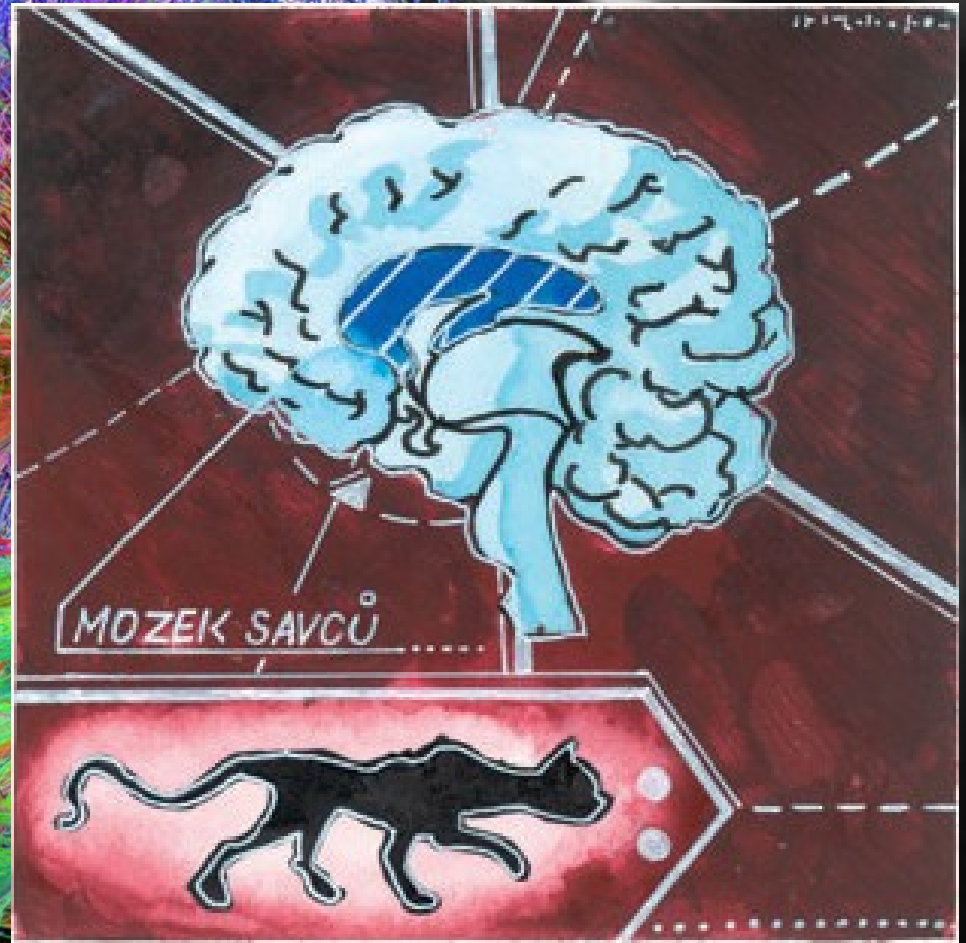
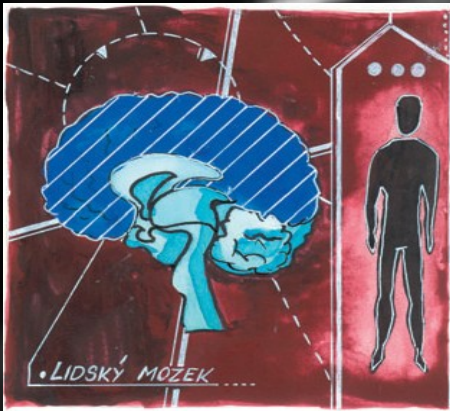
**2 metry**

**ne-myelinizovaný axon**  
kolem **2 m/s**

7 km/h

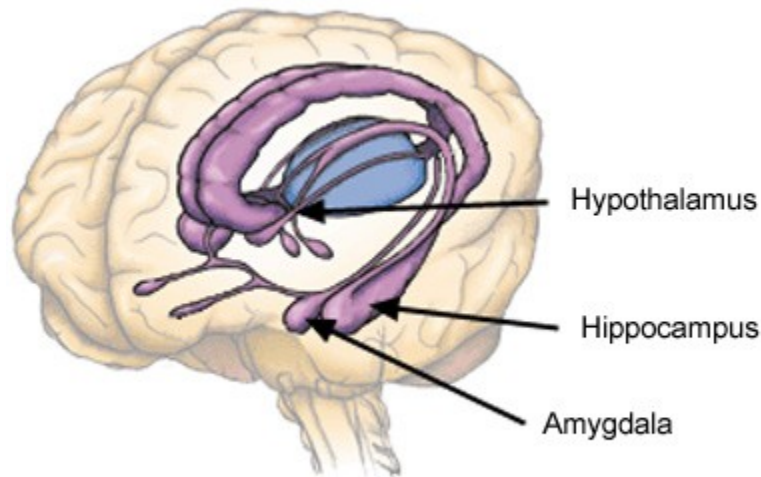
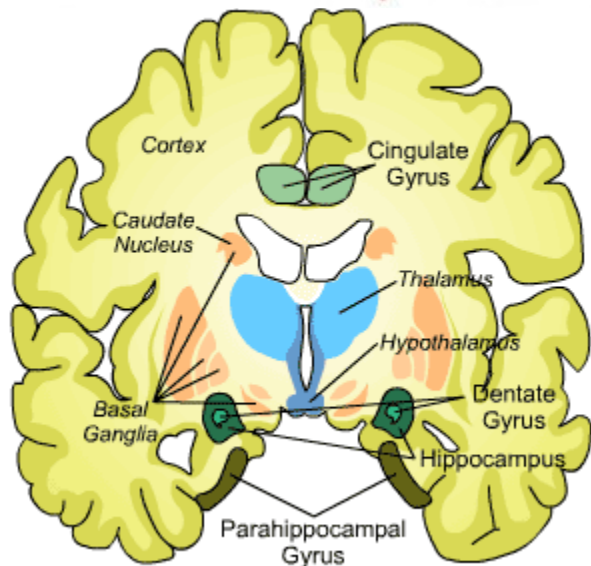
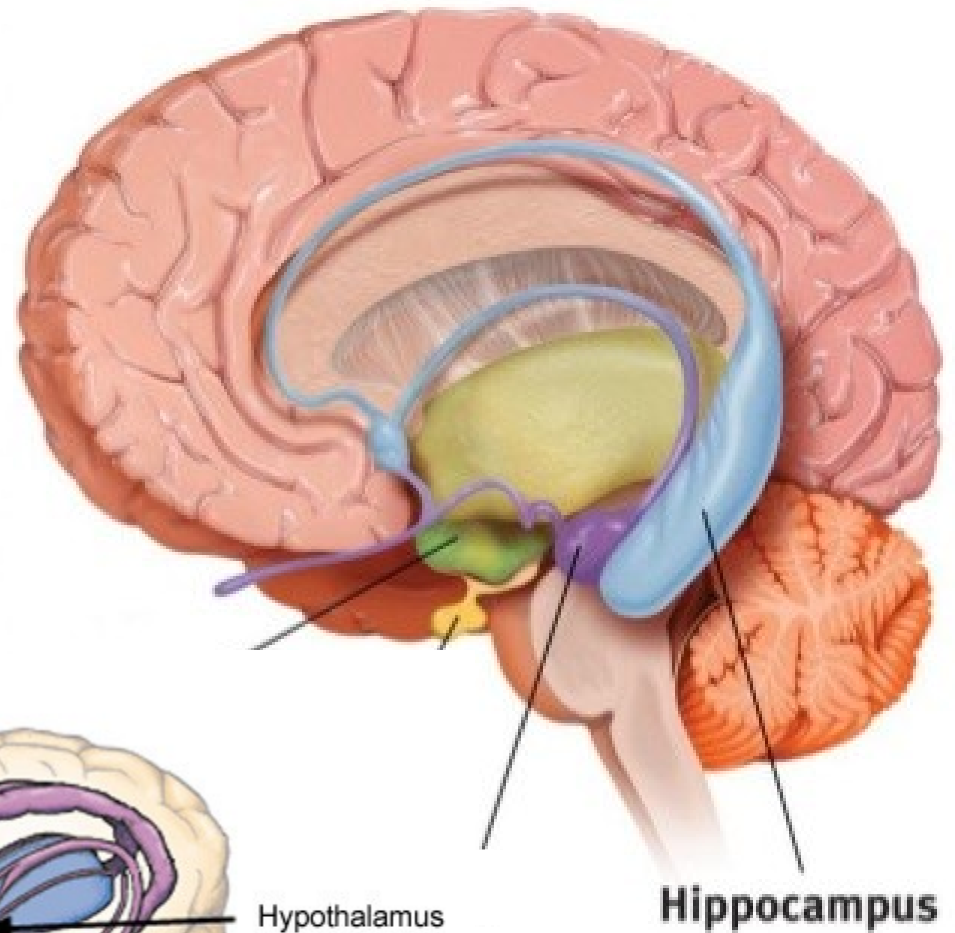
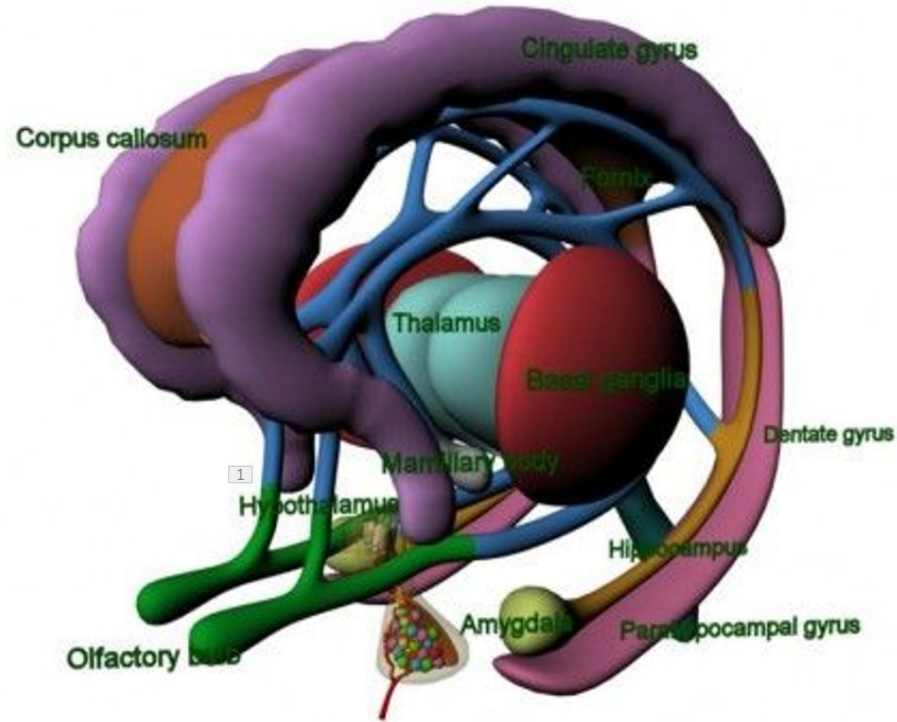






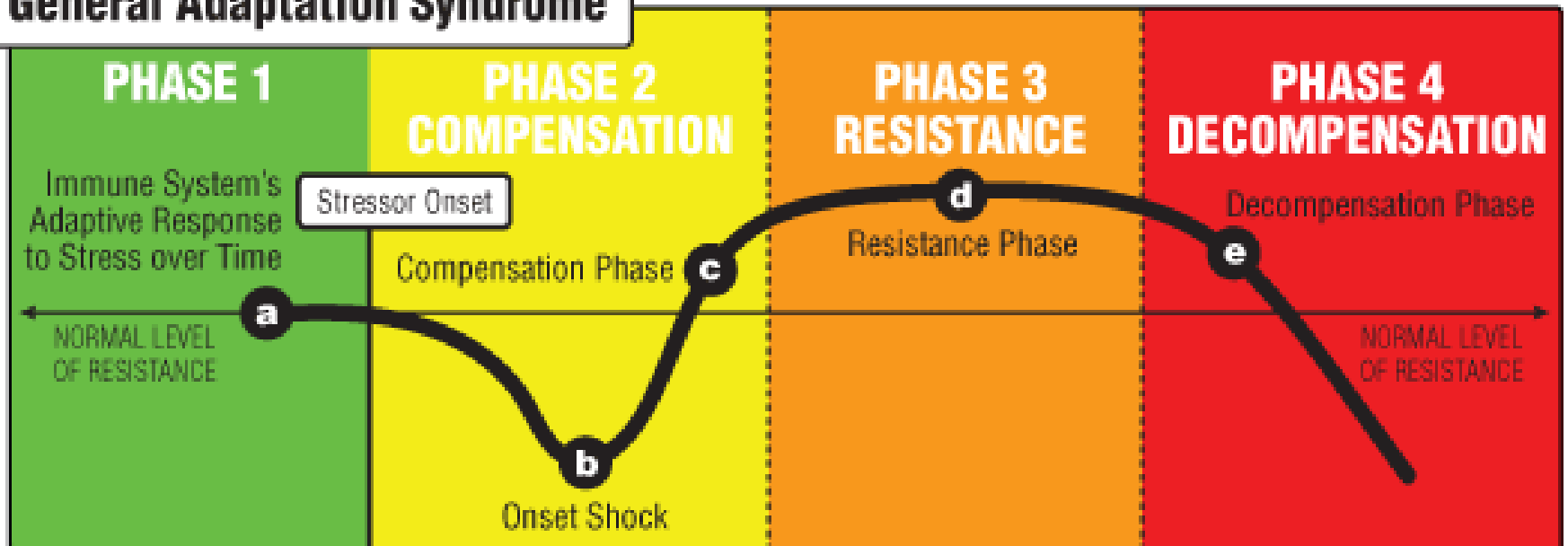
# Triune theory - Paul McLean

# The Limbic ("Border") System



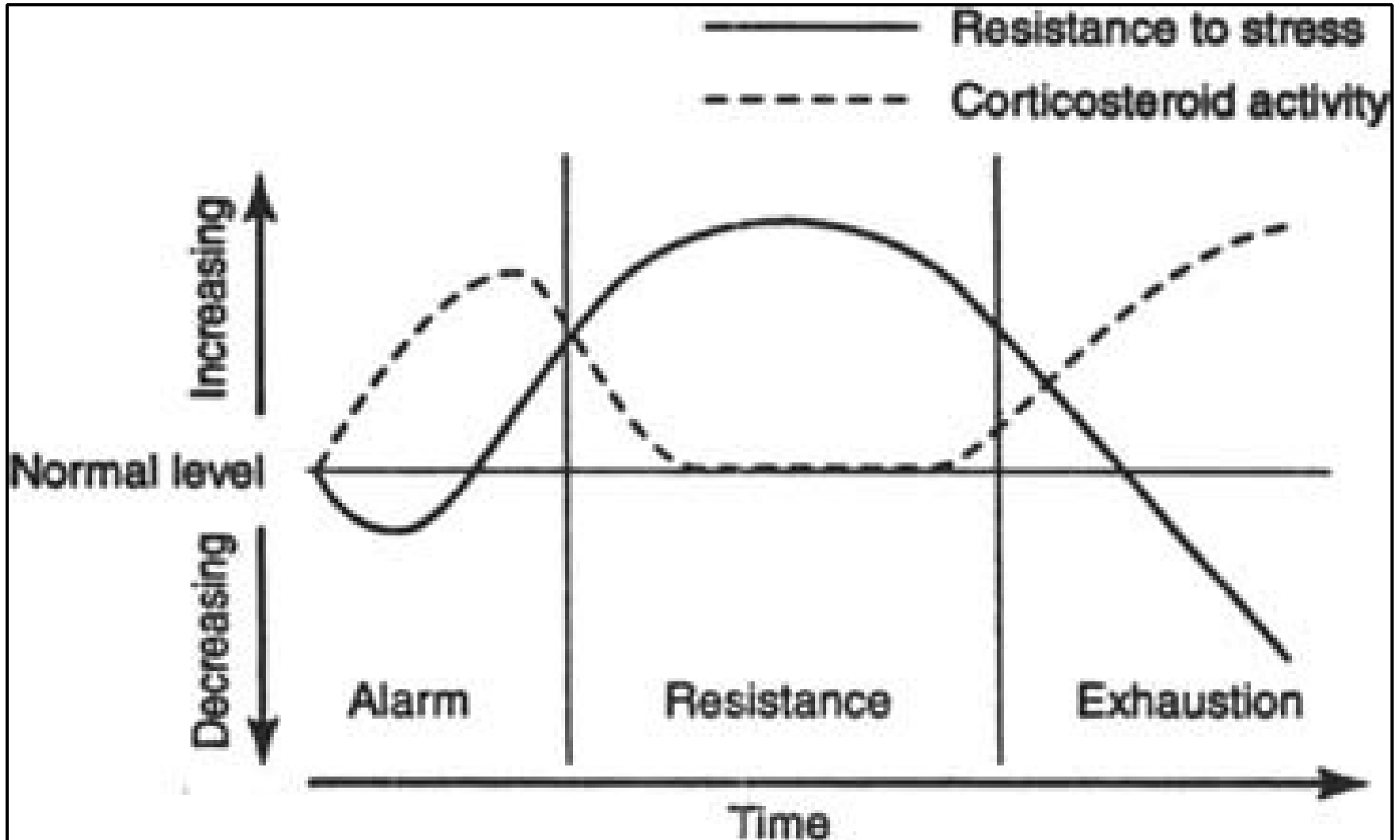
# FAKTA

## General Adaptation Syndrome



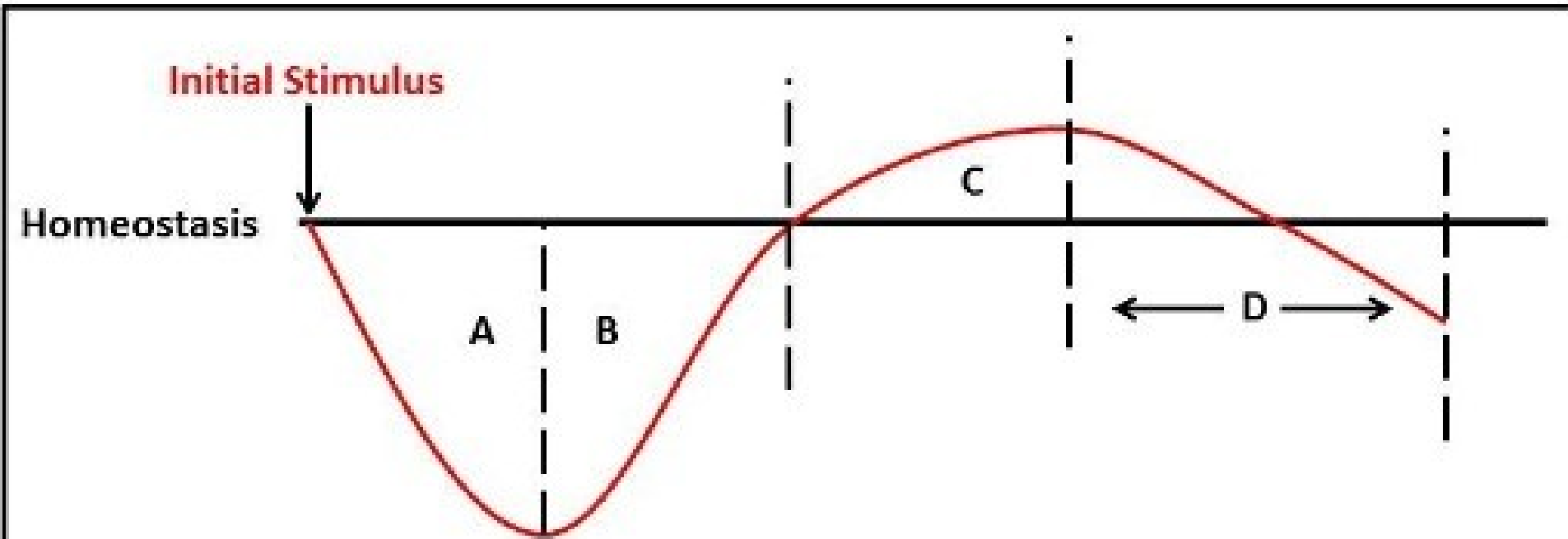
# GAS

## Obecný adaptační syndrom - Hans Selye



# GAS

## Obecný adaptační syndrom - Hans Selye



### Legend:

A = Alarm Phase

B = Resistance Phase

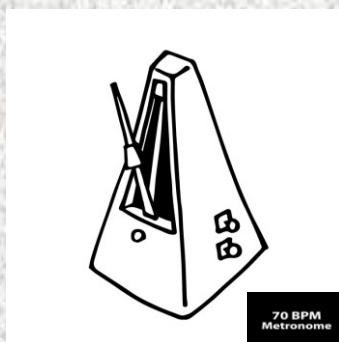
C = Supercompensation Phase

D = Exhaustion or Detraining Phase



# Principy

**Habituace** pomáhá i škodí ...



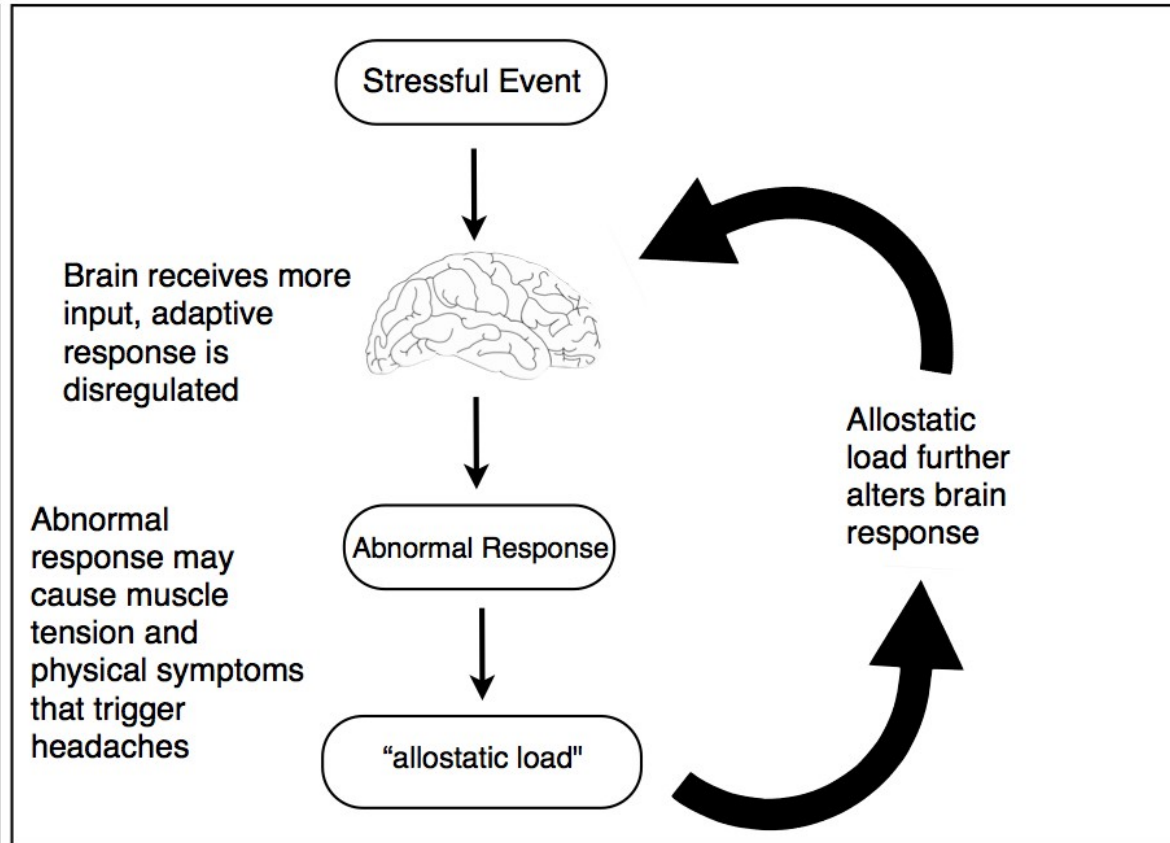
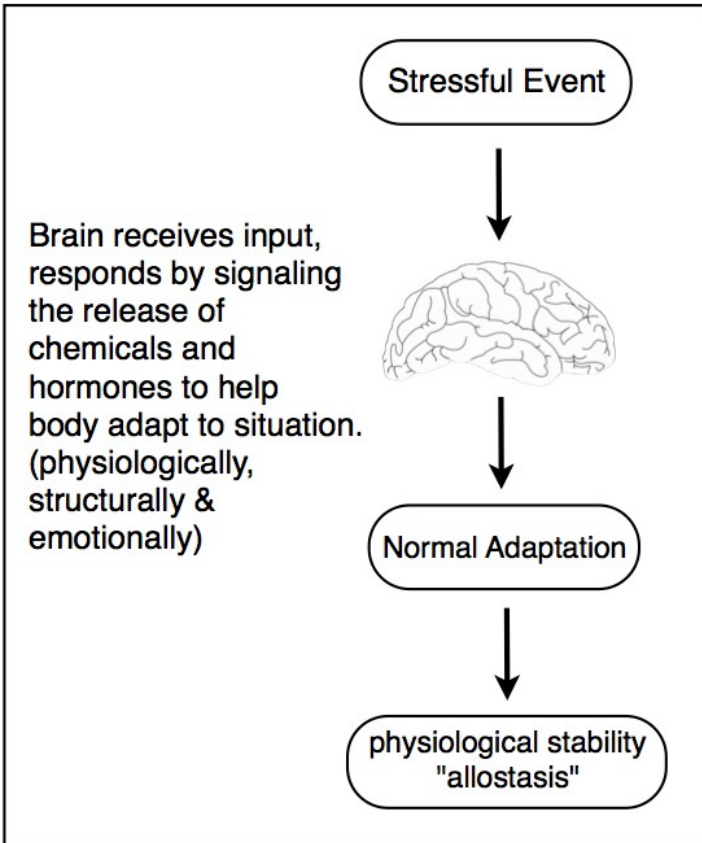
**Soustřed' se, koncentruj, uvědomuj si ...  
& zůstaň v pohodě, zdravý a živý**



# Homestáza vs. Allostáza

## Normal Stress

## Severe or Too Frequent of Stress



# The brain is playing a game, let's play together

## Brain Tricking

**Slepá skvrna**

**Vidím skrz dlaň**

**Ruka – Noha / Oči - Jazyk**

Levá-Pravá, Shora dolů

**Odečítání při stoji na jedné noze** (číslo 7 nebo 13 od čísla 1000)







# Principy

## SOUSTŘEDĚNÍ, POZORNOST ...

Vnímání

Paměť

Pozornost

Myšlení

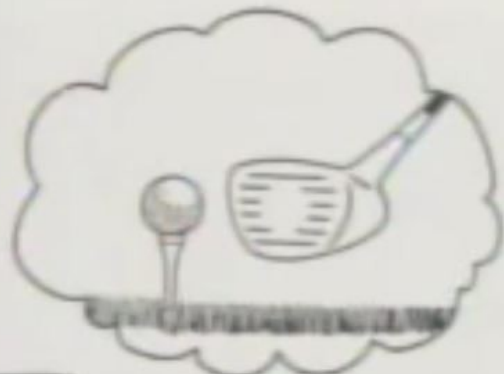
Rozhodování

Vůle

Představivost

...





①



②



calgary

③



# Principy

Děláš něco?

**SOUSTŘEĎ SE  
&  
DĚLEJ TO NAPLNO!**





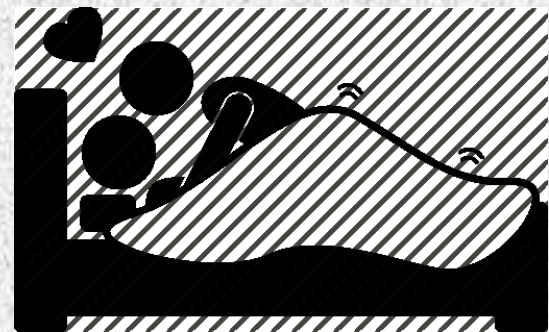
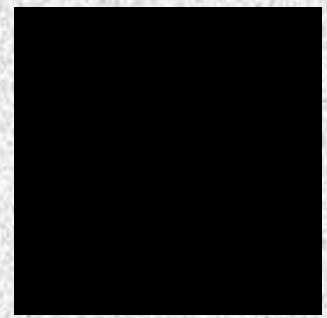
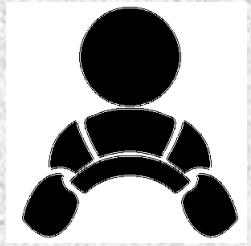
FOCUS & DO IT FOR 100%!

# FOKUS vs. DISTRACTORY





# FOCUS & DO IT FOR 100%!





# Principy

**Neuroplasticita pracuje pro nás ...**

**... po celý život.**

**Use it, or lose it!**





# PRINCIPY

Jak na každodenní stres?

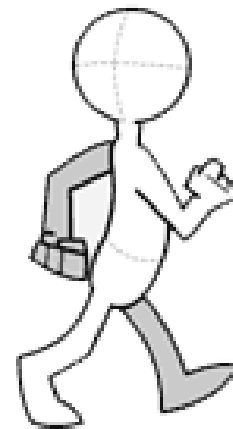
**DrEaMS <<< >>> (P.S.)<sup>2</sup>**





# Jen několik „věcí“

je nutno si důsledně zachovávat  
v co největší možné pravidelnosti.









**individuální,**  
závislá i na vnějších podmínkách

nejvhodnější je **voda**

denní příjem **většinou**  
**mezi 2 & 3,5 litry**

Jediný faktický způsob ověření:

čirá/transparentní **barva moči v odpoledních**  
**hodinách** (typicky mezi 14. až 17. hodinou)

# HOMEOSTÁZA & PREVENCE

## The eatwell plate

Use the eatwell plate to help you get the balance right. It shows how much of what you eat should come from each food group.



**Různorodá strava s dostatkem kvalitních živin:  
bílkoviny, tuky, cukry;  
vitamíny, minerály a enzymy;  
vláknina**

# Root Vegetables



Brown flax see



Pistachios



Hazelnuts



Golden flax see

Sunchokes



Garlic



Radishes



Light Red Bean



Daikon

Carrots



Mix Bean



Celery Root



Rutabaga

Turnip



Onions



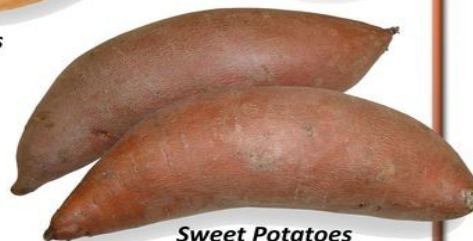
Parsnips



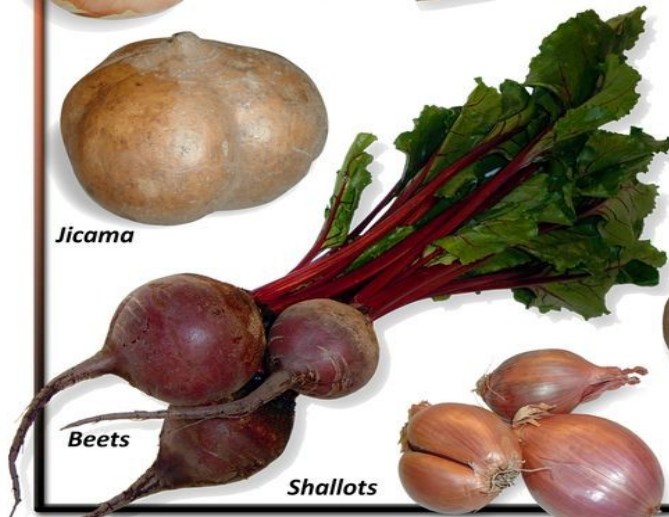
Mung Bean



Jicama

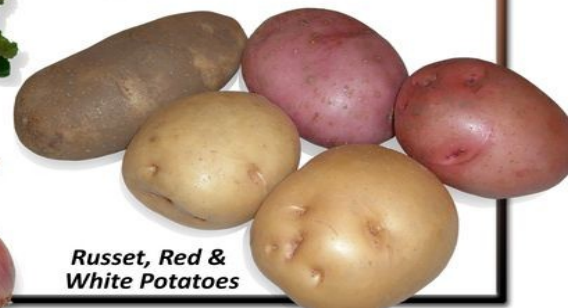


Sweet Potatoes



Beets

Shallots



Russet, Red & White Potatoes



Soy Bean

luštěniny / legumes

# MICROBIOME

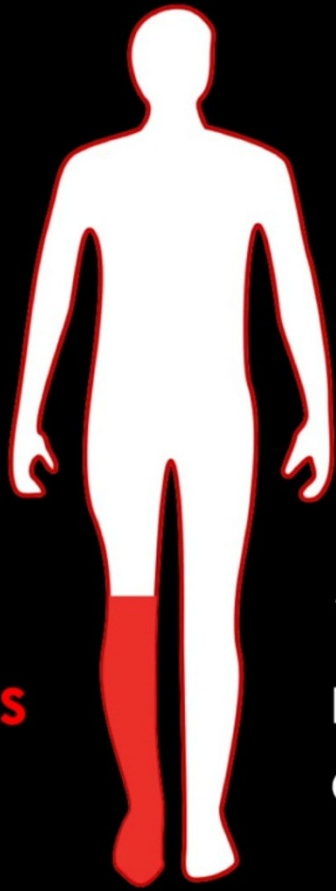
Rob Knight:

**How our microbes make us who we are**

[www.ted.com/talks/rob\\_knight\\_how\\_our\\_microbes\\_make\\_us\\_who\\_we\\_are](http://www.ted.com/talks/rob_knight_how_our_microbes_make_us_who_we_are)

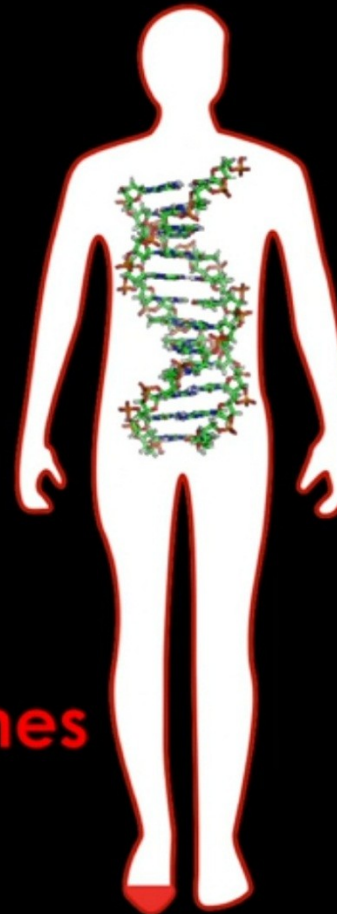
**TED** Ideas worth spreading





**10 trillion  
human cells**

**100 trillion  
microbial  
cells**



**20,000  
human genes**

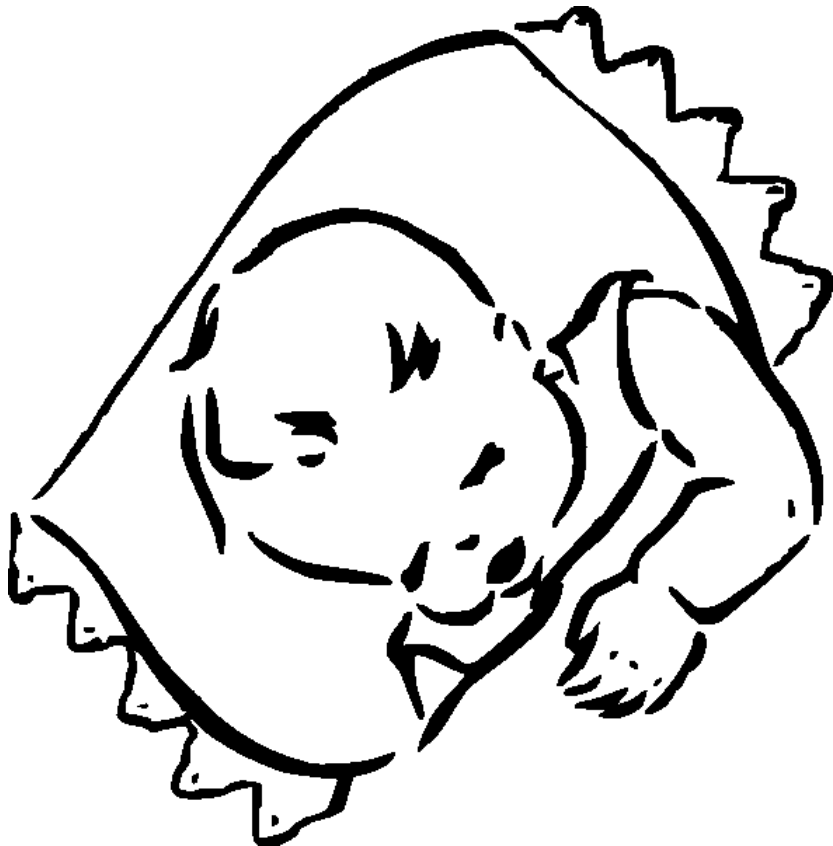
**2-20 million  
microbial  
genes**



[amandapair.com](http://amandapair.com)

individuální denní potřeba

většinou mezi **7,5 +/- 1,5** hodiny denně

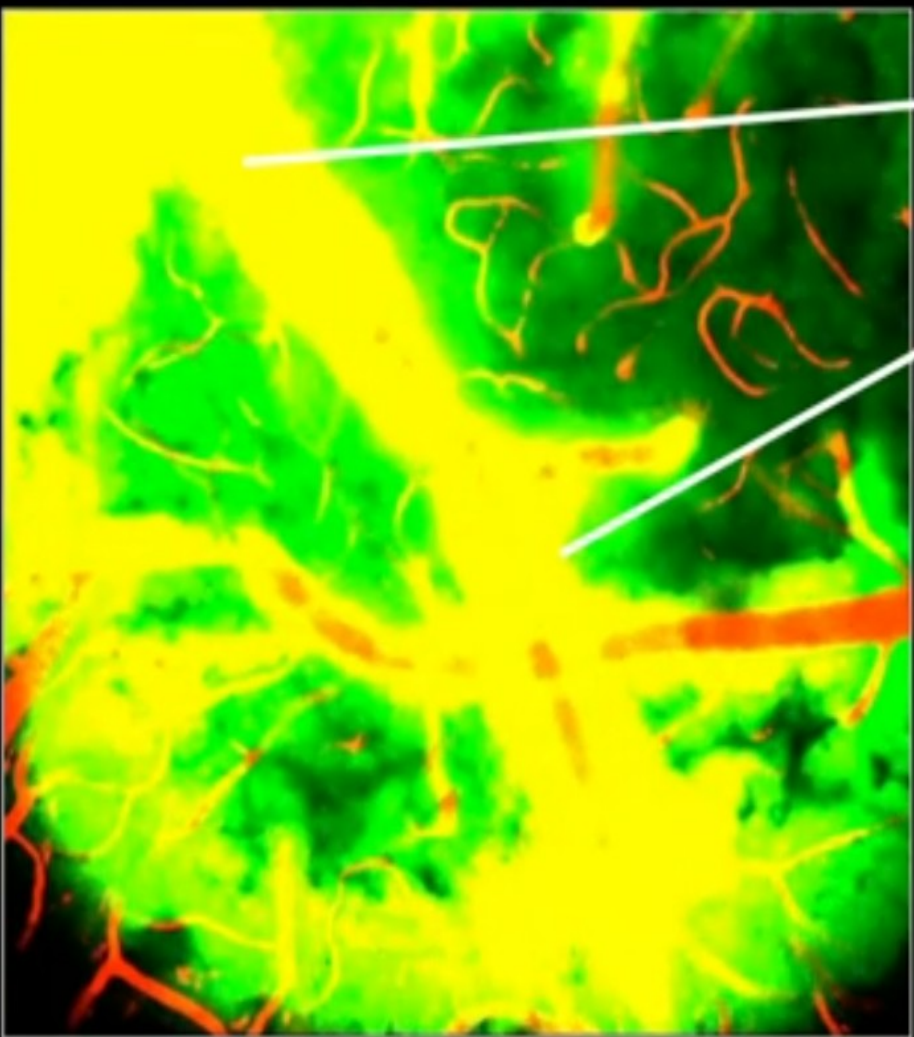


Ověření:

**pocit svěžesti  
po probuzení**

(a nejméně 3-5 hodin poté)





Blood Vessels

Cerebrospinal Fluid  
(CSF)

... and inside the brain



Imaging at the brain surface

<http://psychologon.cz/component/content/article/20-psychologon-recherche/425-jeff-iliff-o-duvod-vic-proc-se-dobre-vyspat>

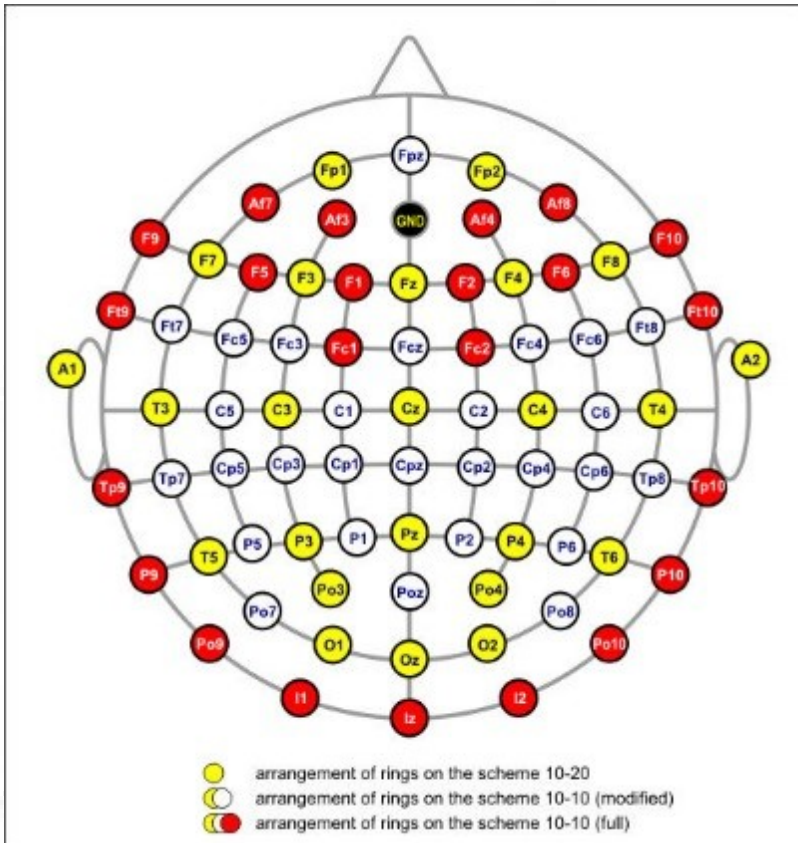
[http://www.ted.com/talks/jeff\\_iliff\\_one\\_more\\_reason\\_to\\_get\\_a\\_good\\_night\\_s\\_sleep](http://www.ted.com/talks/jeff_iliff_one_more_reason_to_get_a_good_night_s_sleep)

# EEG

Awake



Sleep stage 1



REM



# Cirkadiální rytmy



Cornell University

# Circadian rhythm vs. Technology

## Set your display for night time in Windows 10

Your display emits blue light—the kind of light you see during the day—which can keep you up at night. To help you get to sleep, turn on the night light and your display will show warmer colors at night that are easier on your eyes. The night light isn't available if your device uses certain drivers (DisplayLink or Basic Display), or if it uses HDR. To schedule night light so it turns on automatically:

1. Select **Start** > **Settings** > **System** > **Display** > **Night light settings**. If your night light toggle above the link is grayed out, you may need to update your display driver. See [Update drivers in Windows 10](#).
2. Under **Schedule**, toggle **Schedule night light** to **On**. Then, either select **Sunset to sunrise**, or select **Set hours** and enter custom times for the night light to turn on and off.

### Night light settings

Screens emit blue light, which can keep you up at night. Night light displays warmer colors to help you sleep.

Off until sunset (5:55 PM)

Turn on now

Color temperature at night



### Schedule

Schedule night light

On

Sunset to sunrise (5:55 PM — 6:47 AM)

Set hours

### Night light settings

Screens emit blue light, which can keep you up at night. Night light displays warmer colors to help you sleep.

On until sunrise (6:47 AM)

Turn off now

Color temperature at night



### Schedule

Schedule night light

On

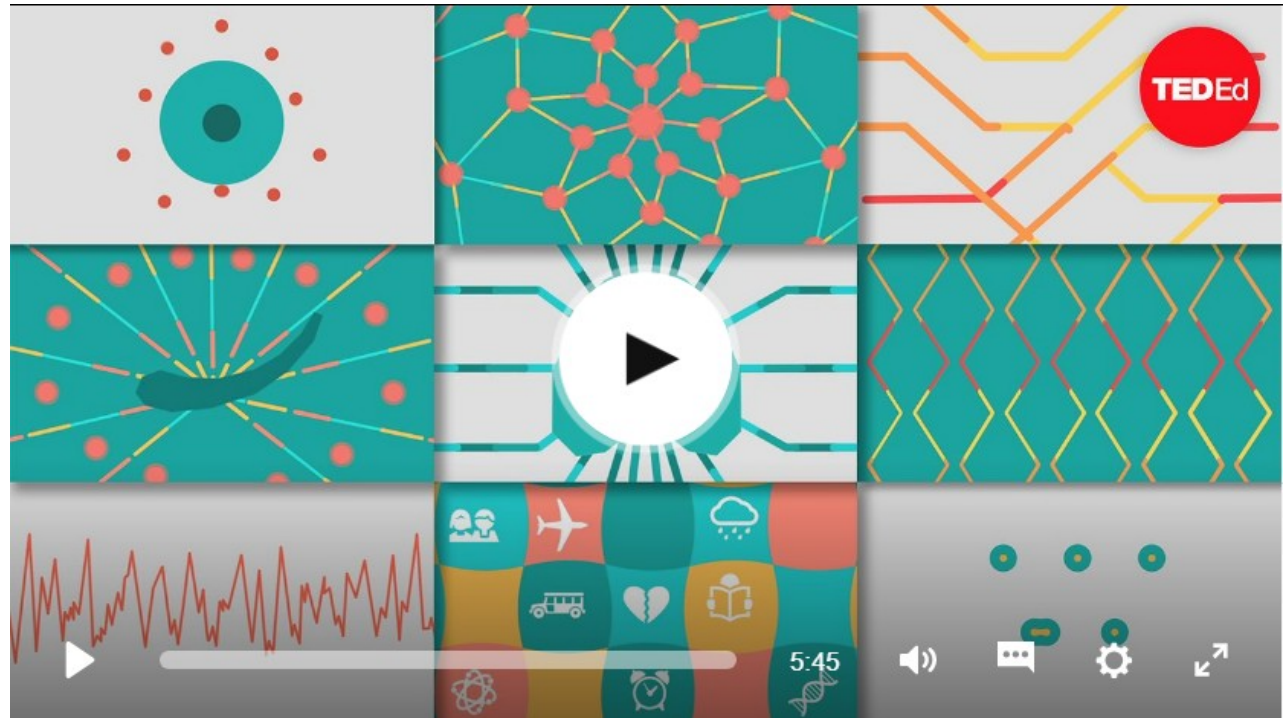
Sunset to sunrise (5:55 PM — 6:47 AM)

Set hours

Open Night light settings

Shai Marcu

TED-Ed: **The benefits of a good night's sleep**



**TED** Ideas worth spreading

[https://www.ted.com/talks/shai\\_marcu\\_the\\_benefits\\_of\\_a\\_good\\_night\\_s\\_sleep](https://www.ted.com/talks/shai_marcu_the_benefits_of_a_good_night_s_sleep)

# Video inspirace



**Mathias Basner**

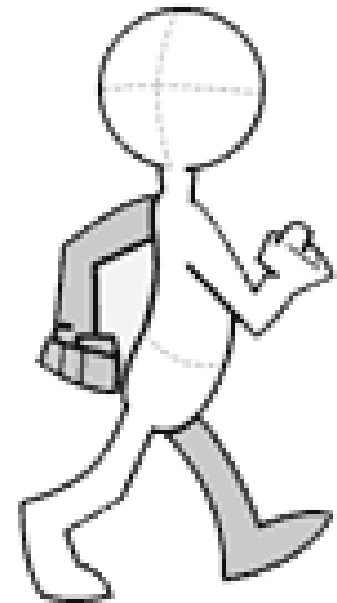
**Why noise is bad for your health — and what you can do about it**

[https://www.ted.com/talks/mathias\\_basner\\_why\\_noise\\_is\\_bad\\_for\\_your\\_health\\_and\\_what\\_you\\_can\\_do\\_about\\_it](https://www.ted.com/talks/mathias_basner_why_noise_is_bad_for_your_health_and_what_you_can_do_about_it)

pohyb, cvičení, rychlá chůze  
nejméně 2x týdně (mezi 25 & 45 minutami)  
- vytrvalostním způsobem  
(dlouhé trvání, mírná až střední intenzita)

Ověření, fyz. reakce:  
(do 25 minut)

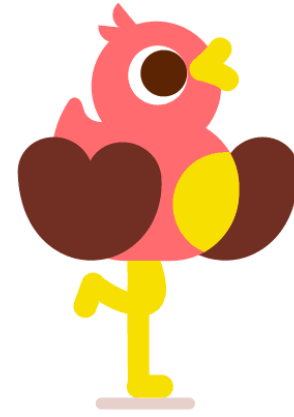
**mírné pocení,  
nárůst srdečního tepu,  
neschopnost plynulé řeči**



pohyb, cvičení, rychlá ch



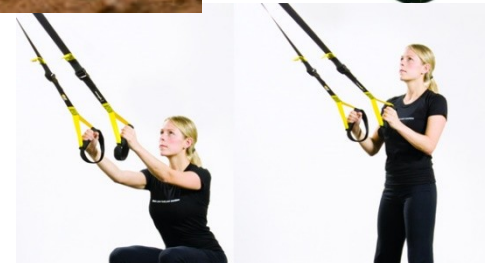
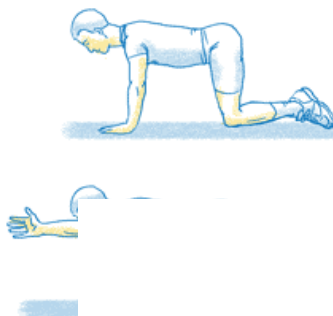
**nárůst srdečního tepu,  
neschopnost plynulé řeči**



**enjoy**



# HOMEOSTÁZA & PREVENCE



# BALANCE & ISOMETRIC EXERCISE

# Video inspirace



**Wendy Suzuki**



## **The brain-changing benefits of exercise**

[https://www.ted.com/talks/wendy\\_suzuki\\_the\\_brain\\_changing\\_benefits\\_of\\_exercise](https://www.ted.com/talks/wendy_suzuki_the_brain_changing_benefits_of_exercise)



Další  
fakto  
ry  
zvlád

STRESS



# ÚZKOST



# PRINCIPY

# INFORMACE



PRINCIPY

ANTICIPACE

IMAGINACE







# Principy

**MYŠLENKU NELZE ZASTAVIT.**

**LZE JI NAHRADIT  
jinou myšlenkou.**





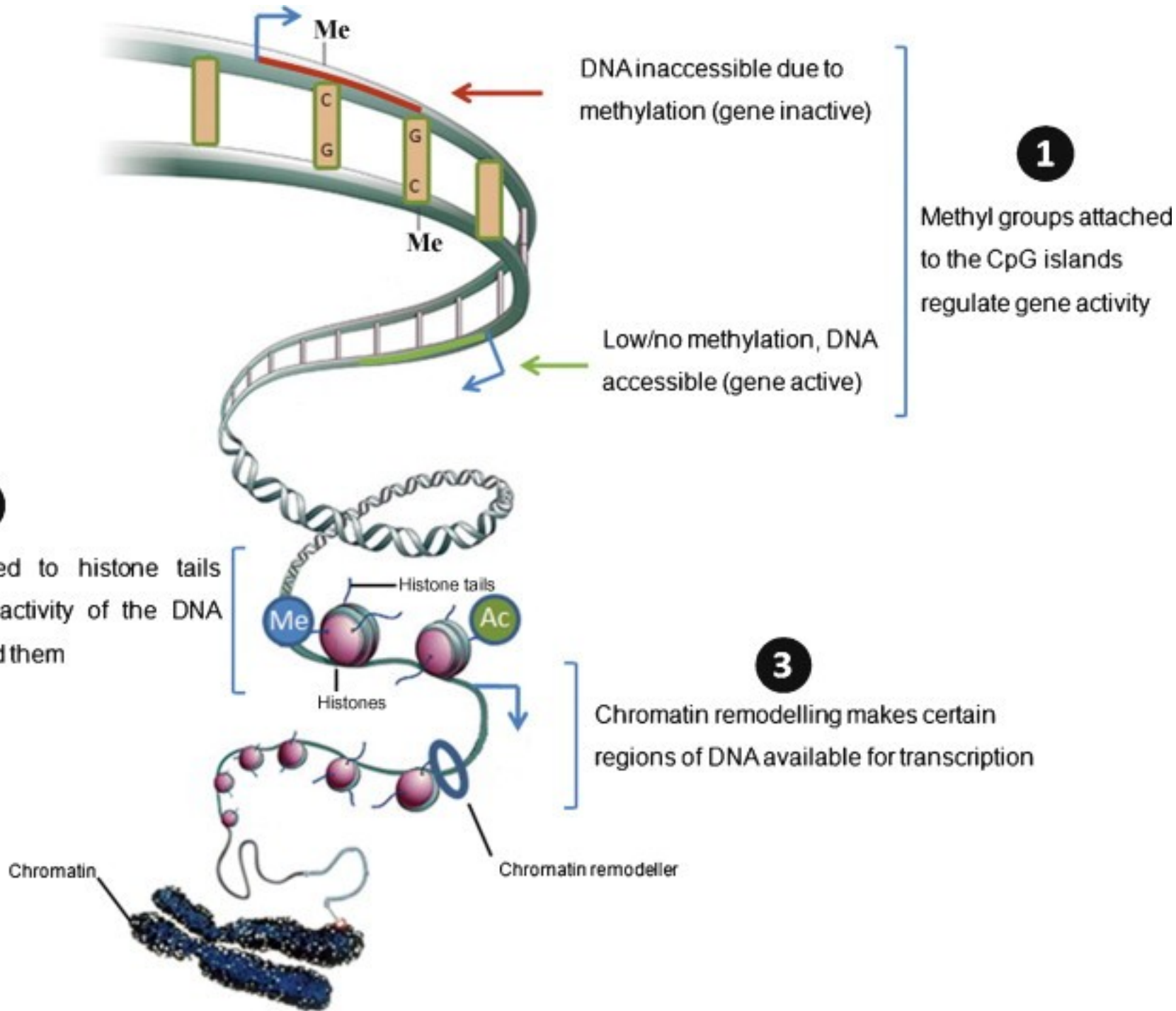


# Harry Potter and the Prisoner of Azkaban

Alfonso Cuarón & J. K. Rowling, Warner Bros. Pictures, 2004



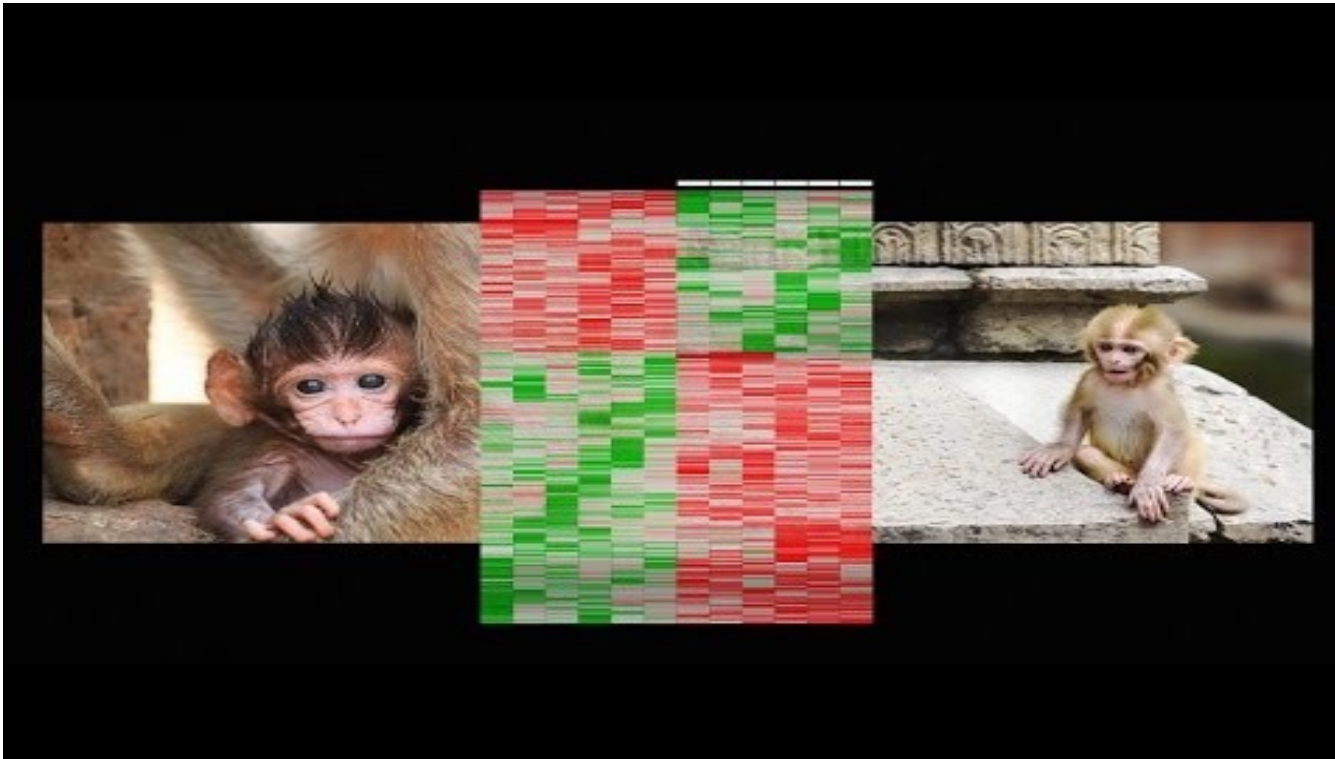
<https://youtu.be/doxxfXqpKYA>



# Video inspirace



**Moshe Szyfat**

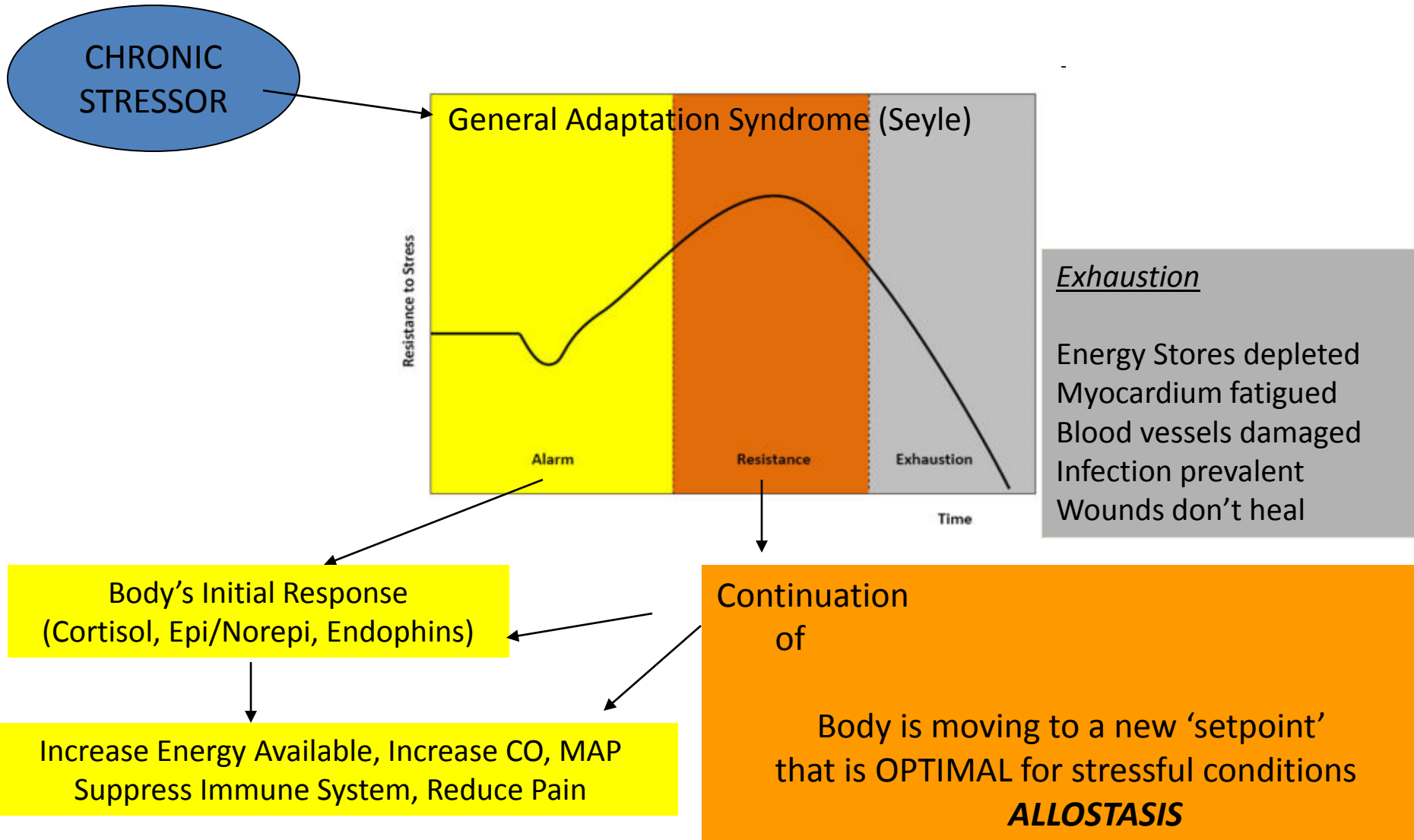


**How early life experience is written into DNA**

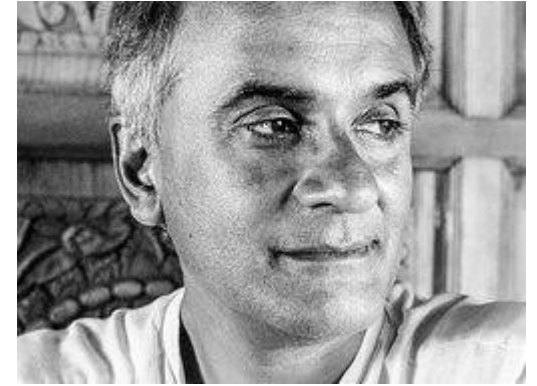


# HOMEOSTÁZA vs. ALLOSTÁZA

# Chronic Stress Response



# Video inspirace



**Pico Iyer**



**The Art of Stillness**

[https://www.ted.com/talks/pico\\_ayer\\_the\\_art\\_of\\_stillness](https://www.ted.com/talks/pico_ayer_the_art_of_stillness)

# Self-management

bio-psycho-sociální model  
(v životě a práci)



# Self-improvement

maximální efekt s minimálním úsilím

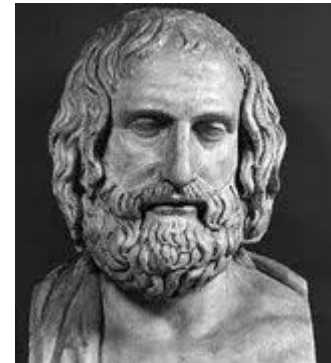
# Sebe/Reflexe



# Mírou všech věcí je člověk

jsoucích,  
že jsou,

a nejsoucích,  
že nejsou.



Prótagorás z Abdér

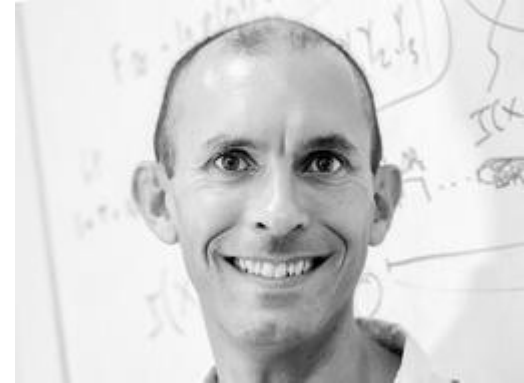
# Video inspirace



**Peter Doolittle:**  
How your "working memory"  
makes sense of the world



[https://www.ted.com/speakers/peter\\_doolittle](https://www.ted.com/speakers/peter_doolittle)



**Anil Seth: Your brain hallucinates  
your conscious reality**

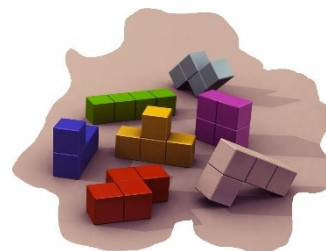


[https://www.ted.com/speakers/anil\\_seth](https://www.ted.com/speakers/anil_seth)



# Jak efektivně žít a pracovat aneb jak s minimem dosahovat maxima

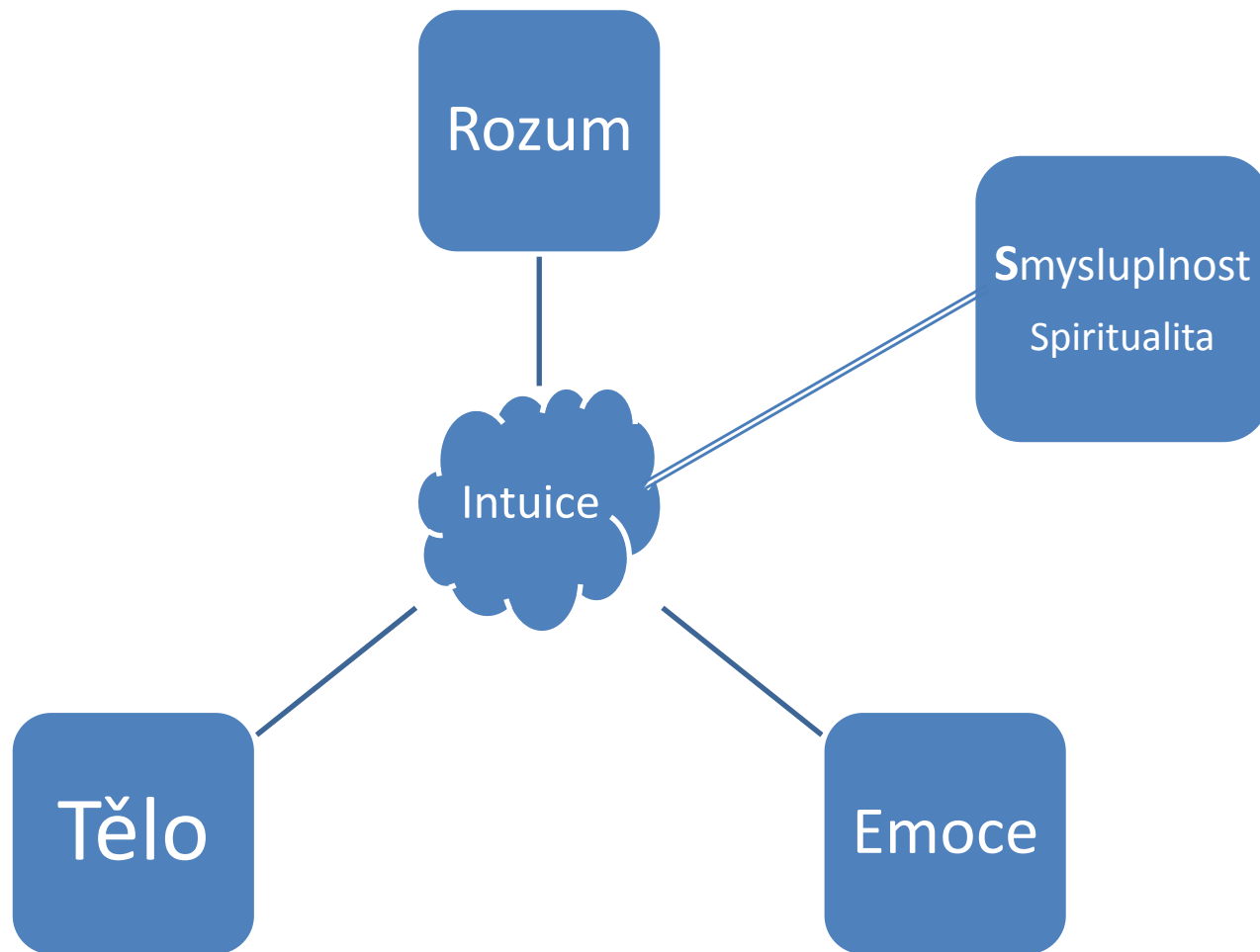
## TE(T)RI(S)

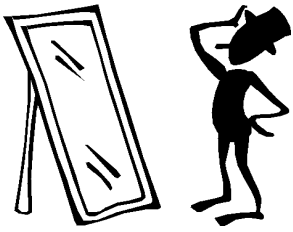






# T-E-(T)-R-I-(S)





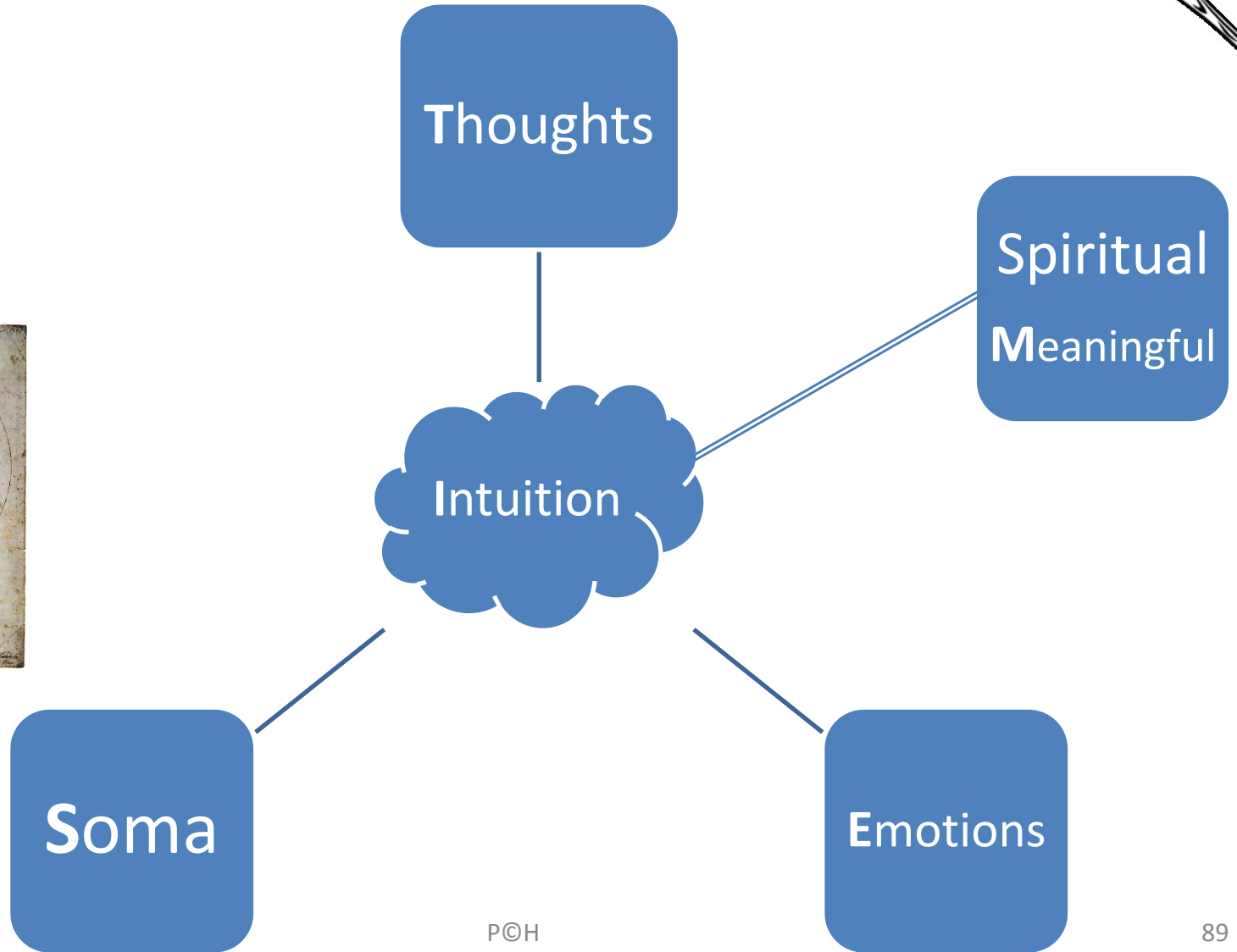
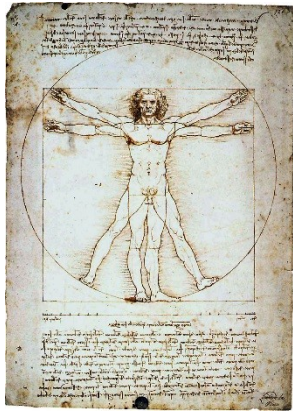
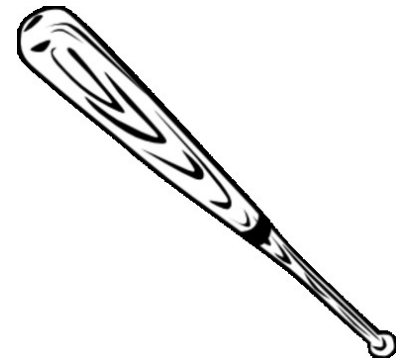
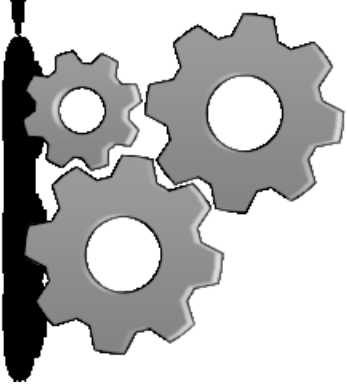
# Jednoduché otázky podporující schopnost sebe/reflexe:

CO (teď právě) CHCI?

CO (teď právě) POTŘEBUJU?



# S-E-T / I-S / B-E-S-T



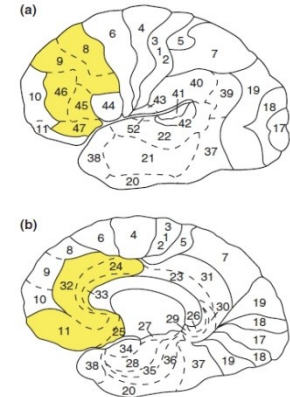
# INTUIICE

## Neuropsychologické podklady



António Damasio

### Somatické markery



[https://www.ted.com/speakers/antonio\\_damasio](https://www.ted.com/speakers/antonio_damasio)



# Principy

**Naslouchám svému TĚLU a emocím ...**

**... a nechávám je žít  
společně se mnou  
a svými vědomými myšlenkami!**

**Vědomá kontrola není ani zdaleka tak mocná  
jako kontrola emocí  
jak si myslíme**





# Principy

**Neuroplasticita** sice pracuje pro nás ...

... ale **JAK** ji mohu využít?

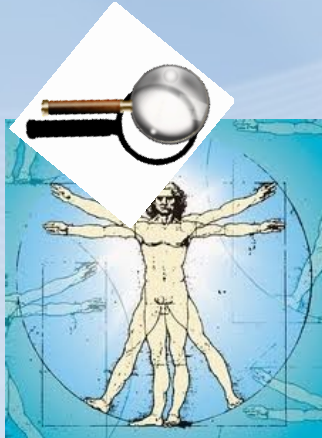
# IMAGINACE!

Jak si popovídat s vlastním mozkiem

Jak mozek vlastně pracuje, mluví, my



# ZÁKLADNÍ POJMY



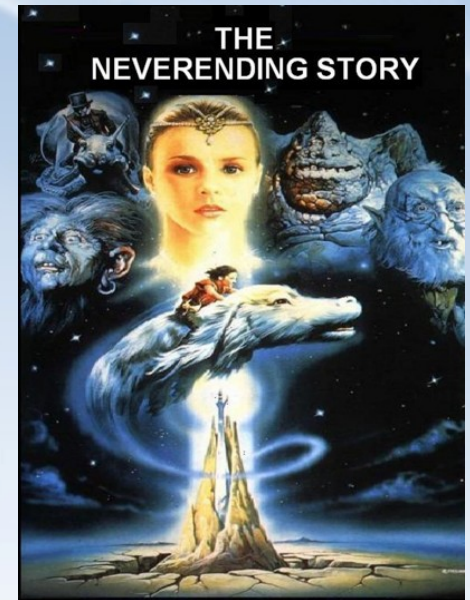
**KONCENTRACE**



**RELAXACE**

**IMAGINACE**

**MEDITACE**



# KONCENTRACE



# Video inspirace



**Amishi Jha**

**How to tame your wandering mind**

[https://www.ted.com/talks/amishi\\_jha\\_how\\_to\\_tame\\_your\\_wandering\\_mind](https://www.ted.com/talks/amishi_jha_how_to_tame_your_wandering_mind)

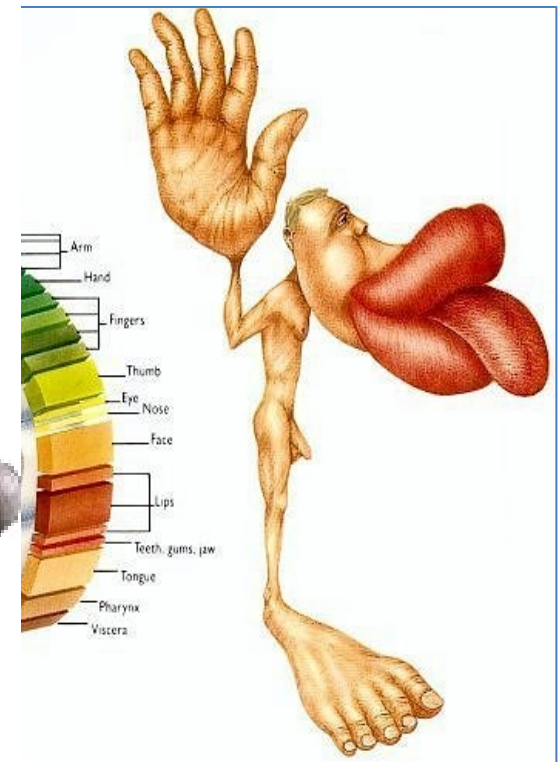


Jaké základní smysly používáme?

Který z nich je nejdůležitější pro pocit bezpečí a jistoty?



# Vědomá relaxace/koncentrace



# Sight vs. Touching&Hearing

Daniel Kish:

**How I use sonar to navigate the world**

[https://www.ted.com/talks/daniel\\_kish\\_how\\_i\\_use\\_sonar\\_to\\_navigate\\_the\\_world](https://www.ted.com/talks/daniel_kish_how_i_use_sonar_to_navigate_the_world)

**TED** Ideas worth spreading



# Vědomá relaxace/koncentrace

## 5 P

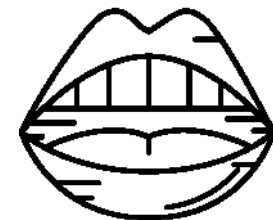
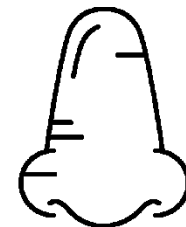
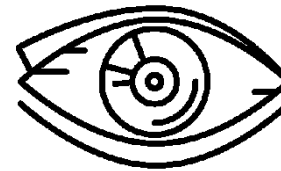
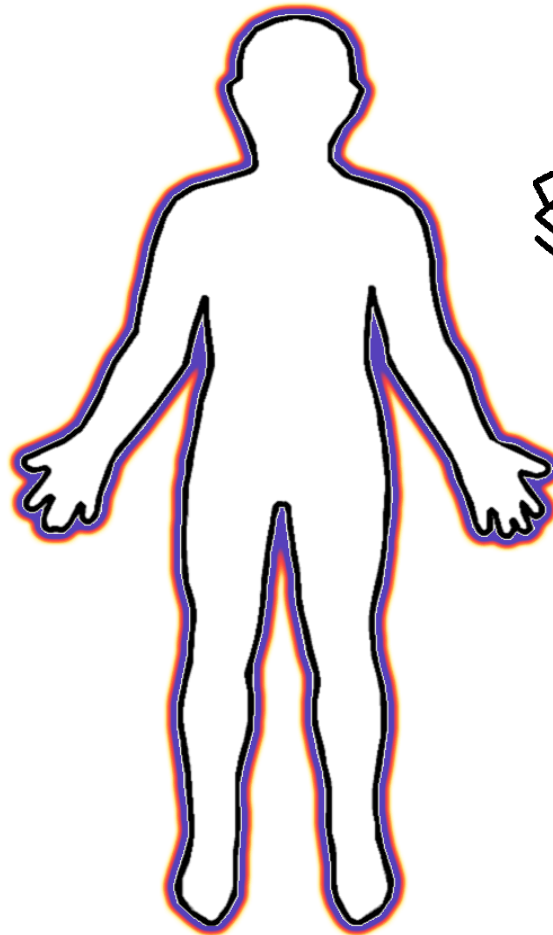
**TĚLO** (hmat)

**ÚSTA** (chuť)

**NOS** (čich)

**OČI** (zrak)

**UŠI** (sluch)

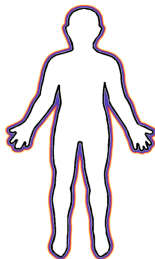


# Vědomá relaxace/koncentrace

## 5 P

Mám všech pět pohromadě,  
hezky si užiju dnešní  
odpoledne!

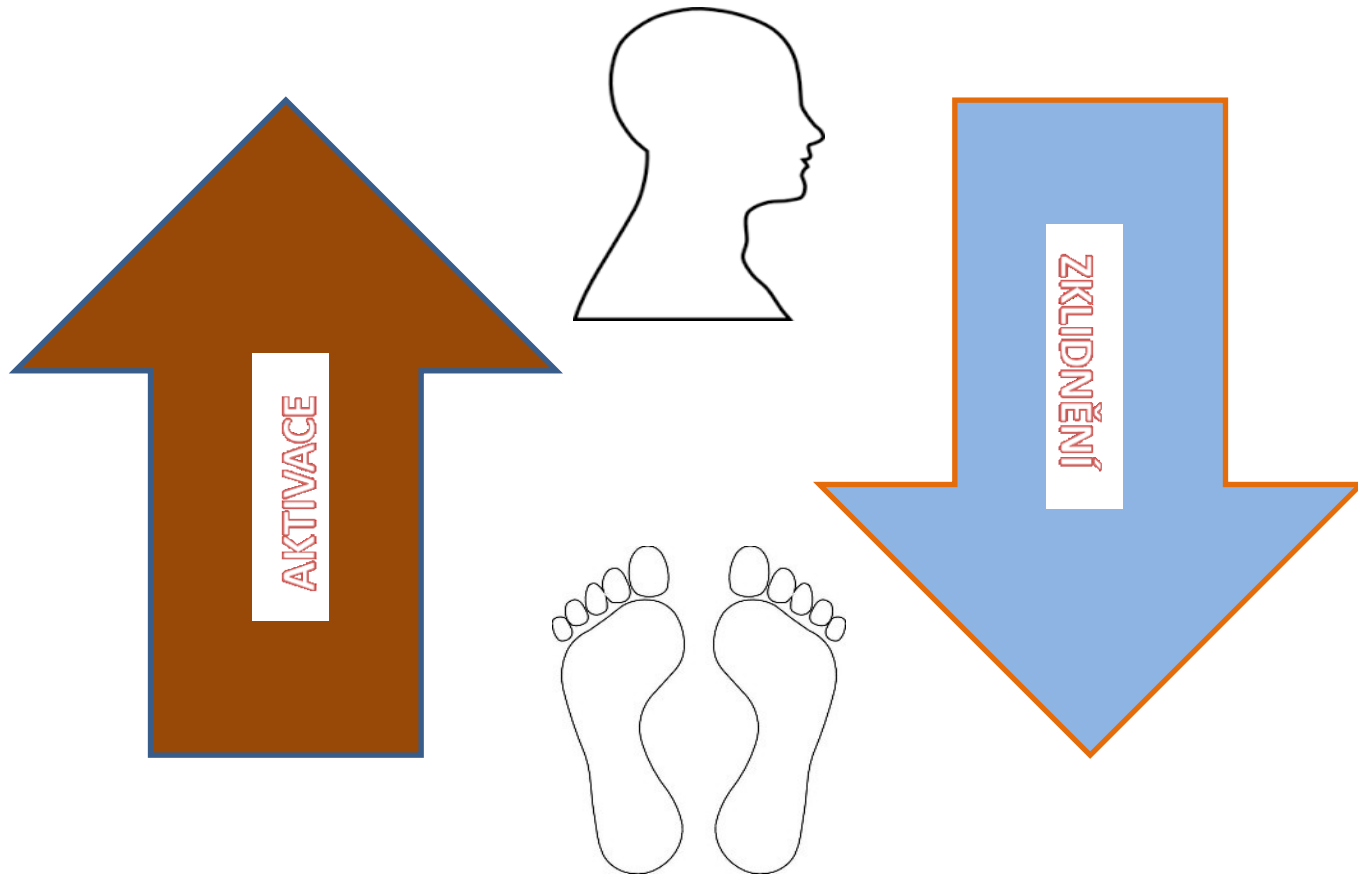
**2 cesty:**



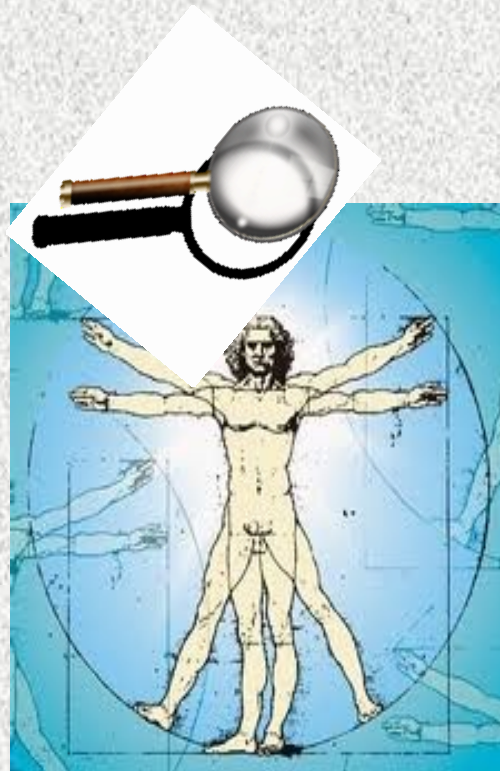
**POCIT & ŘEČ**  
vnímání & rozum  
barva & tvar

„Je to fajn,  
hmat mi funguje.“

# Vědomá relaxace/koncentrace



# RELAXACE



# Jacobson's Progressive Muscular Relaxation



**NAPĚTÍ** – aktivace svalů  
**10 vteřin**

vs.

vnímání relaxačního účinku - **10 vteřin**  
**UVOLNĚNÍ**



Pozornost se soustředí na rozdíly

mezi

napětím a uvolněním.



# Progressive muscle relaxation technique

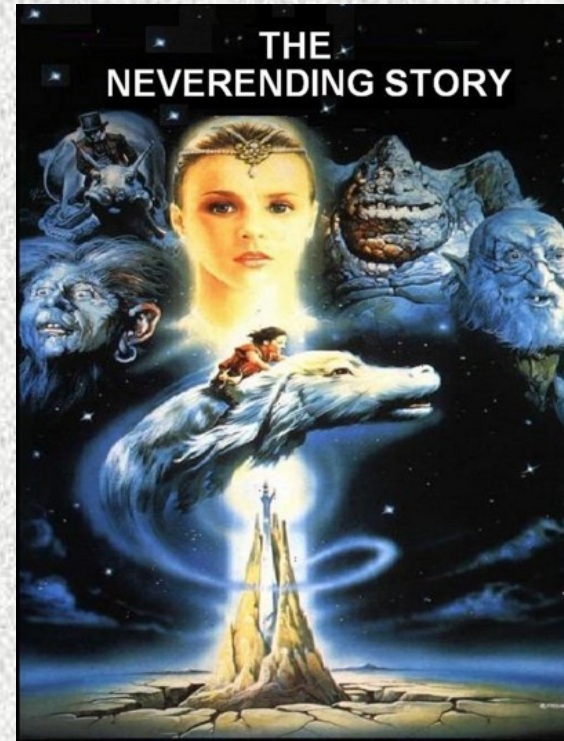
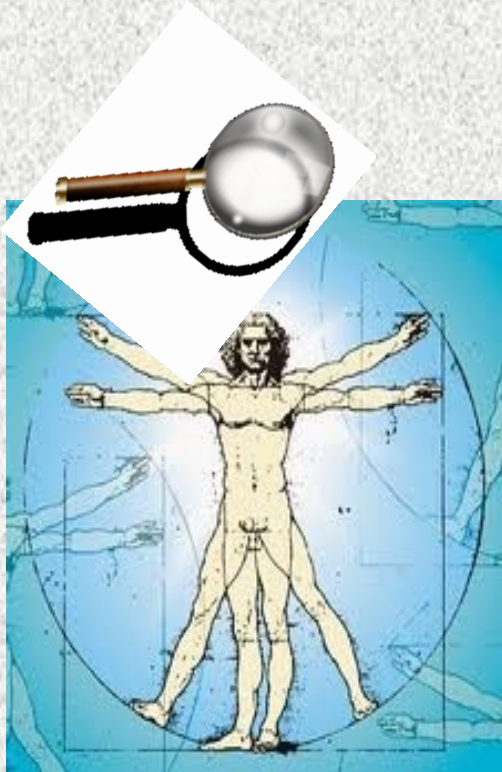


Feel the tension as you hold that position.

[www.youtube.com/watch?v=xqKljKyElmo](http://www.youtube.com/watch?v=xqKljKyElmo)



# RELAXACE & IMAGINACE



# Autogenní trénink

- Svalové uvolnění
- Prohřátí těla
  - od ramen dolů
- *Klidný dech*
- *Klidný tep srdce*
- **Teplo v břiše**
- Chladné čelo



BRITISH AUTOGENIC SOCIETY

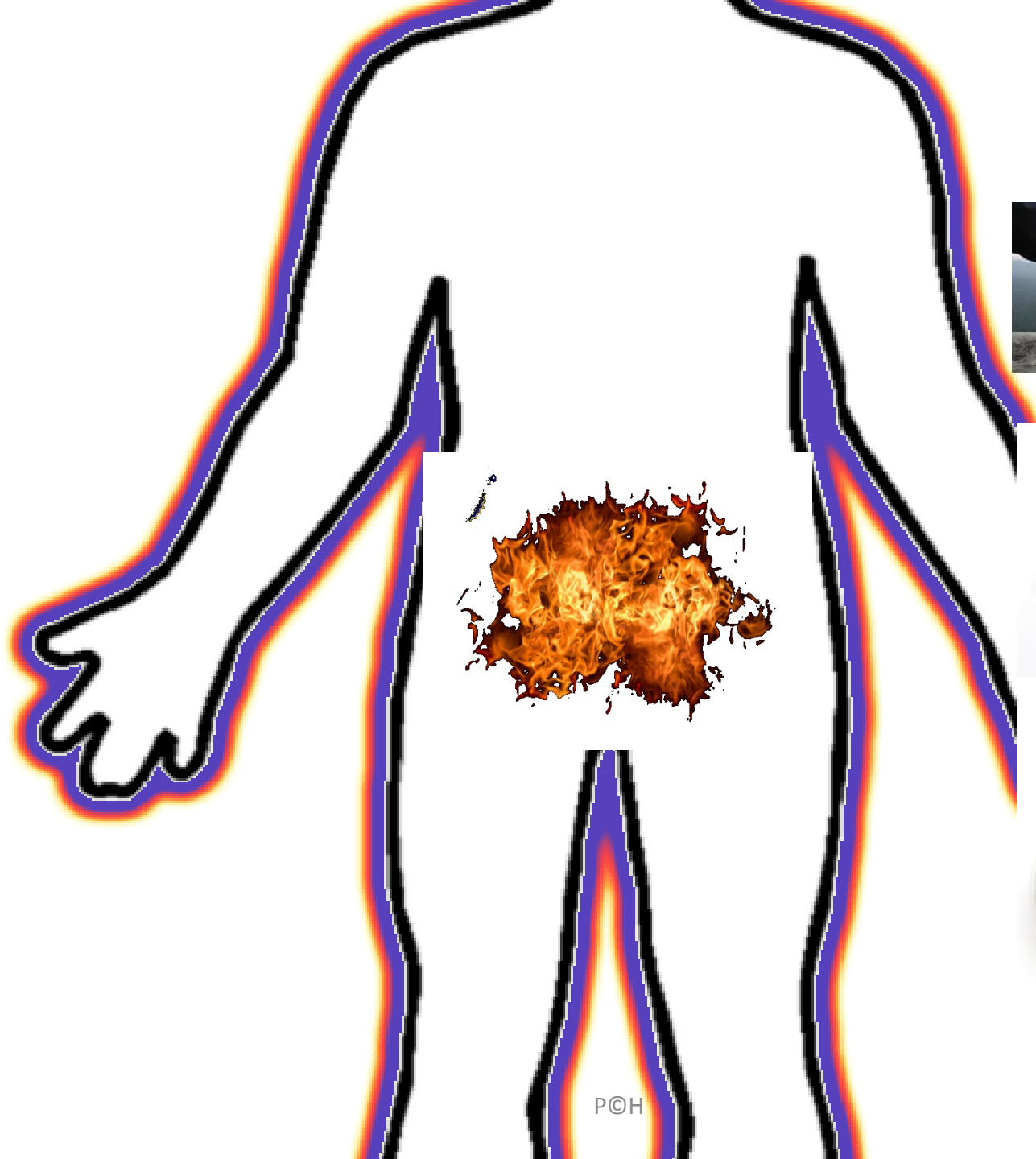


# AT – UVOLNĚNÍ SVALŮ



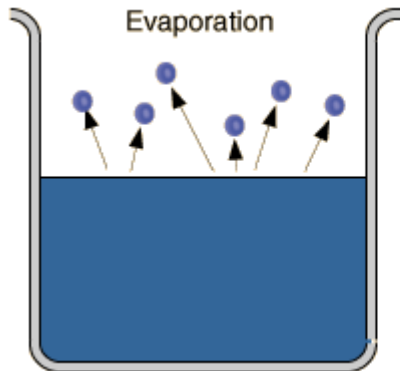
# AT – PROHŘÁTÍ TĚLA





POH

# AT – CHLADNÉ ČELO







# Principy

Relaxace? Jak snadné!

**Uvolněné svaly & Hřejivé teplo**

neboli

**TT**

**Tíha & Teplo**



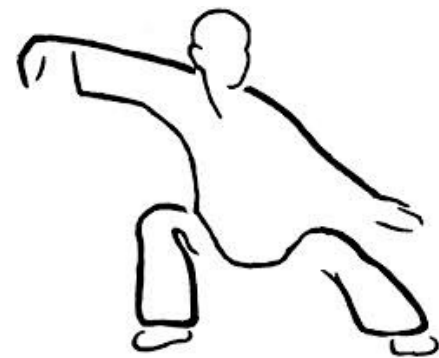
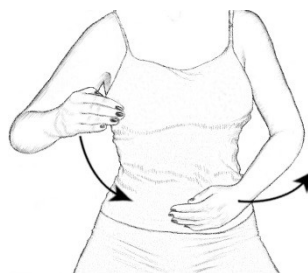


# Relaxace/Koncentrace/Pohyb

## 5 Tibeťanů



## Jóga / Cchi-kung / Tai-chi



# A k čemu to ...



KONCENTRACE



RELAXACE



IMAGINACE



MEDITACE

**spánek, aktivní osvěžení**

**efektivita, adaptace, zvládání (coping)**

(s minimem dosáhnout maxima)

**kreativita, mentální aktivita**

(plánování, time management, sociální vztahy, sebereflexe, paměť, řešení konfliktů ...)

**Well-Being, Work-Life-Balance**

seberozvojové aktivity

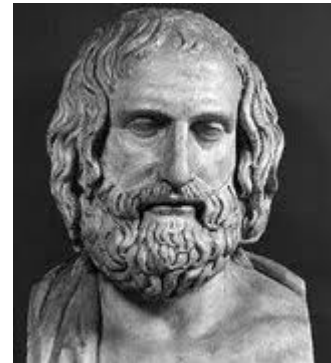
**zdraví**

(bio-psycho-socio-spirituální homeostáza)

# Mírou všech věcí je člověk

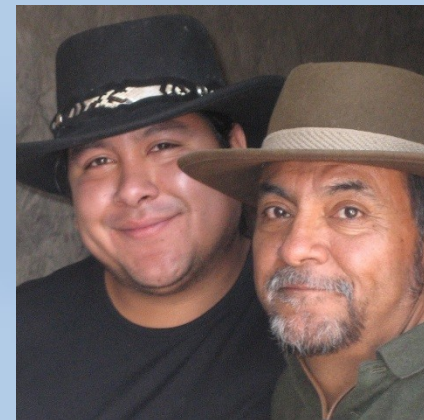
jsoucích,  
že jsou,

a nejsoucích,  
že nejsou.



Prótagorás z Abdér

# PĚT DOHOD (Miguel&Jose Ruiz)



## **MIŘTE SLOVEM PŘESNĚ**

Používejte slova přesně. Říkejte pouze to, co si myslíte.

Neužívejte slova proti sobě samým, nepoužívejte je ani k pomluvám.

## **NEBERTE SI NIC OSOBNĚ**

Nemusíte se zabývat názory druhých lidí. To, co ostatní lidé říkají a dělají, není nic jiného, než projekce jejich vlastní reality, jejich vlastního snu. Pokud se osvobodíte od názorů a jednání ostatních lidí, nebudete již zbytečně trpět.

## **NEVYTVÁŘEJTE SI ŽÁDNÉ DOMĚNKY**

Budte odvážní, vyjadřujte svá přání a ptejte se na to, na co chcete znát odpověď.

Komunikujte s ostatními, abyste se vyhnuli nedorozumění, smutku a napětí.

## **VŽDY DĚLEJTE VŠE, JAK NEJLÉPE DOVEDETE**

To nejlepší z vás závisí na tom, jak se cítíte. Za jakýchkoliv okolností dělejte vše, jak nejlépe dovedete.

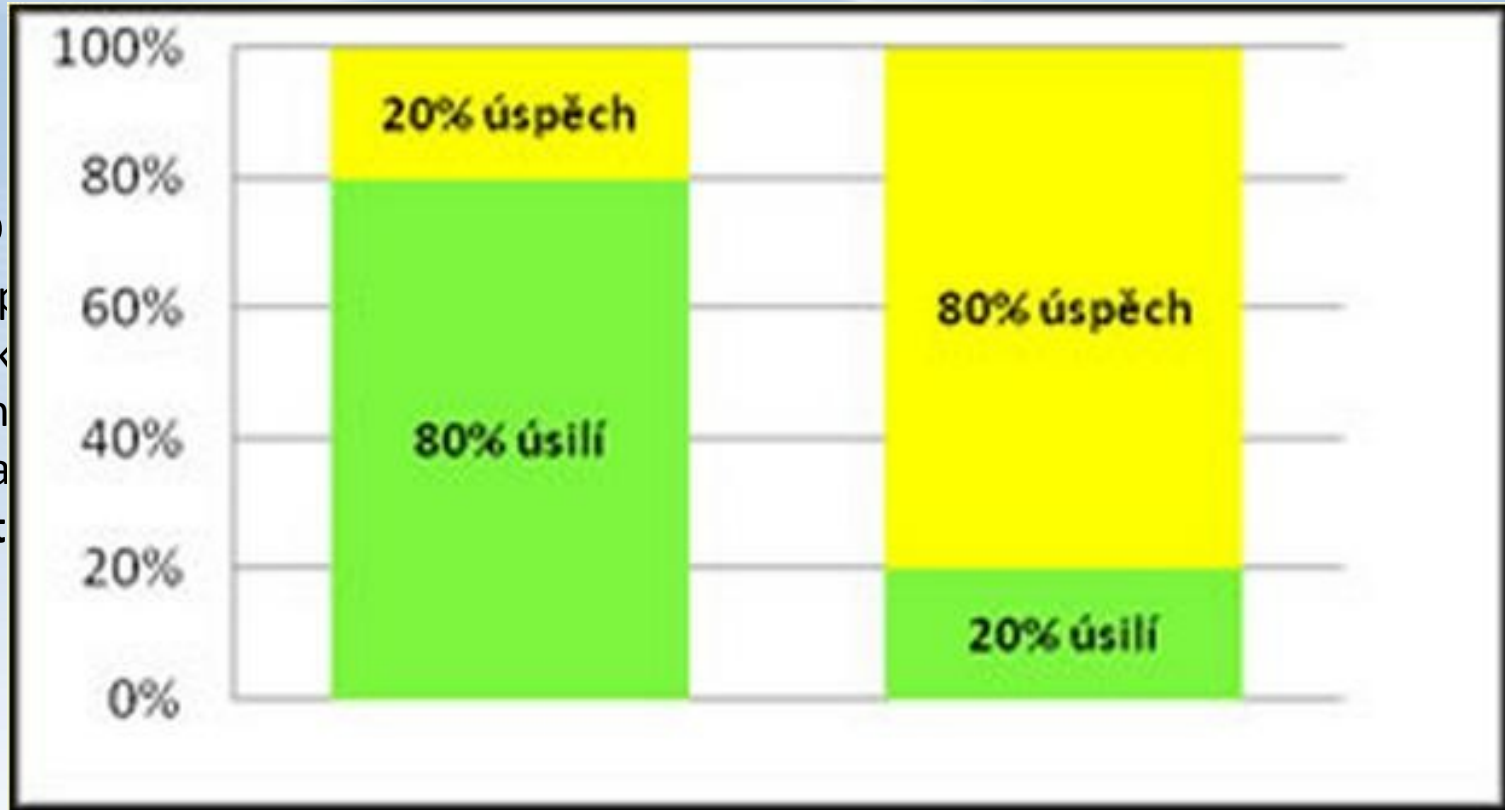
## **BUĎTE SKEPTIČTÍ, ALE NASLOUCHEJTE**

Nevěřte sami sobě, ani nikomu jinému. Pochybujte o všem, co slyšíte: Je to skutečně pravda?

Naslouchejte záměru, který je ukryt za slovy.

# Paretovo pravidlo 80/20

obecně  
**80%**  
týká se p  
zákazník  
klíčového  
Toto pra  
Je prakt



profesor na univerzitě v Lausanne. Kromě toho byl sociologem a průkopníkem ekonometrie.



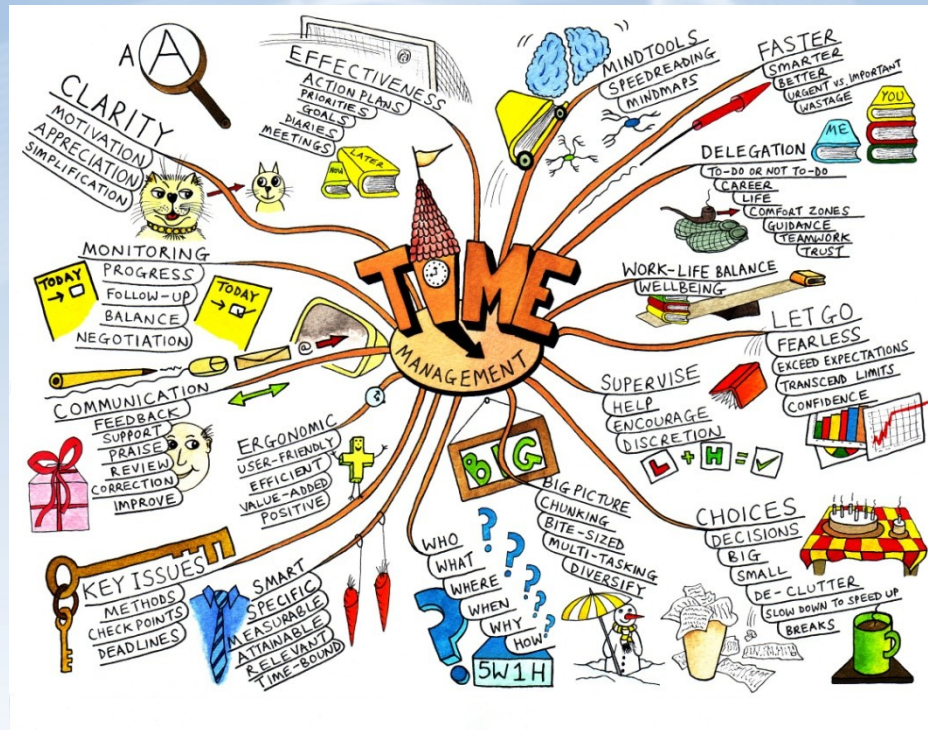
# 7 návyků vůdčích osobností

1. Buďte proaktivní
2. Začínajte s myšlenkou na konec
3. Dejte přednost důležitým věcem
4. Myslete způsobem výhra – výhra
5. Nejdříve se snažte pochopit, pak být pochopeni
6. Vytvářejte synergii
7. Ostření pily



Stephen R. Covey

# Mind-maps aneb „Když je myšlení vidět“



# Role v týmu





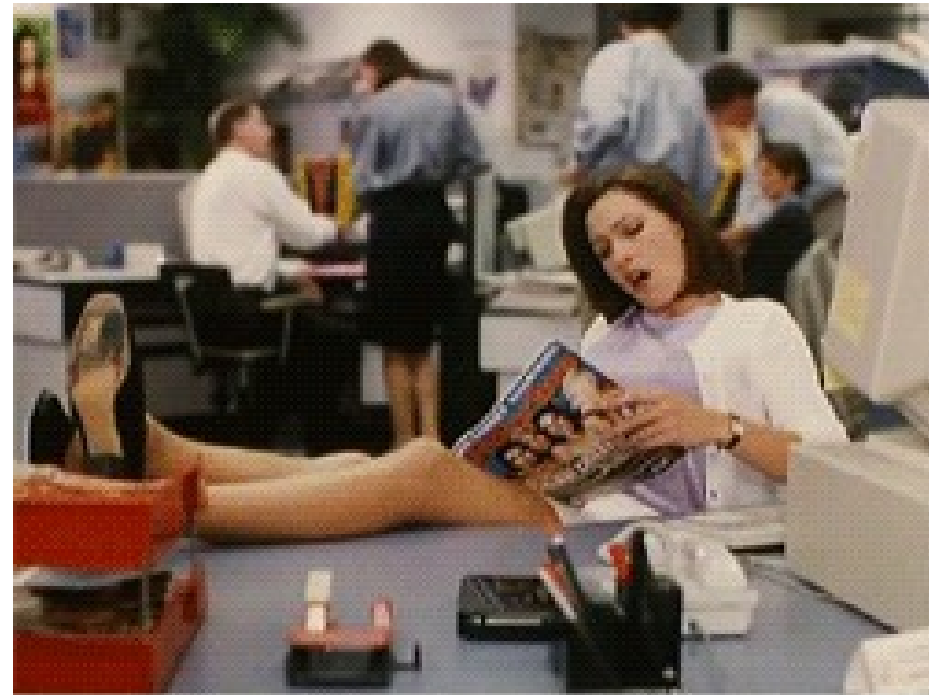


# PRINCIPY



**Burnout**

**BURNOUT**





# PRINCIPY

## VYHOŘET MŮŽE

JENOM TEN,

**Burnout**

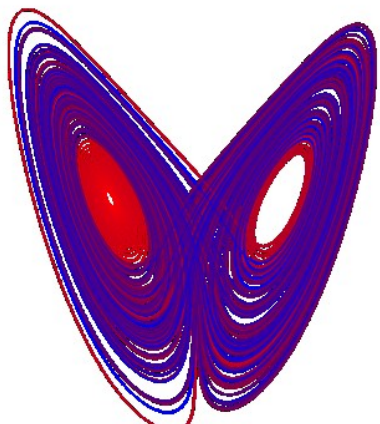


**KDO HOŘÍ!**

















# FAKTA



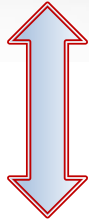
**Herbert Freudenberger** (1974) a **Gail North** (1985) burn-out proces a jeho rozdělení do 12 možných fází či projevů (bez nutné následnosti):

- 1. Nutkání dělat vše nejlépe a nejlépe sám/sama (The compulsion to perform oneself)**
- 2. Stále více práce (Working harder), pocit nepostradatelnosti**
- 3. Popírání svých osobních potřeb (Neglecting their needs)**
- 4. Potlačování konfliktů (Displacement of conflicts), první tělesné symptomy**
- 5. Proměna hodnot (Revision of values), práce nade vše**
- 6. Popírání vznikajících problémů (Denial of emerging problems), uzavírání se do sebe, sarkasmus, iluze pracovního přetížení**
- 7. Izolace, náhradní uspokojování dalšími závislostmi, ztráta směru a naděje (Withdrawal)**
- 8. Zřetelné a (okolím) pozorovatelné změny v chování (Obvious behavioral changes)**
- 9. Depersonalizace (Depersonalization), život se promění v sérii mechanických funkcí**
- 10. Vnitřní pocit prázdnoty (Inner emptiness) naplňovaný „zvenčí“ (přejídání, kouření, promiskuita)**
- 11. Deprese (Depression), vyčerpání, bezmoc a beznaděj, ztráta životního smyslu a směřování**
- 12. Burnout syndrome**

Fyzický a emocionální kolaps, nutná odborná pomoc (lékař, psycholog, personalista, soc. pracovník, právník ...);  
mohou se objevit sebevražedné myšlenky (jako úniková cesta z dané situace).



# FAKTA



**Burnout** is a type of **psychological stress**. **Occupational burnout** or **job burnout** is characterized by *exhaustion, lack of enthusiasm and motivation, feelings of ineffectiveness*, and also may have the dimension of *frustration or cynicism*, and as a result *reduced efficacy* within the workplace.

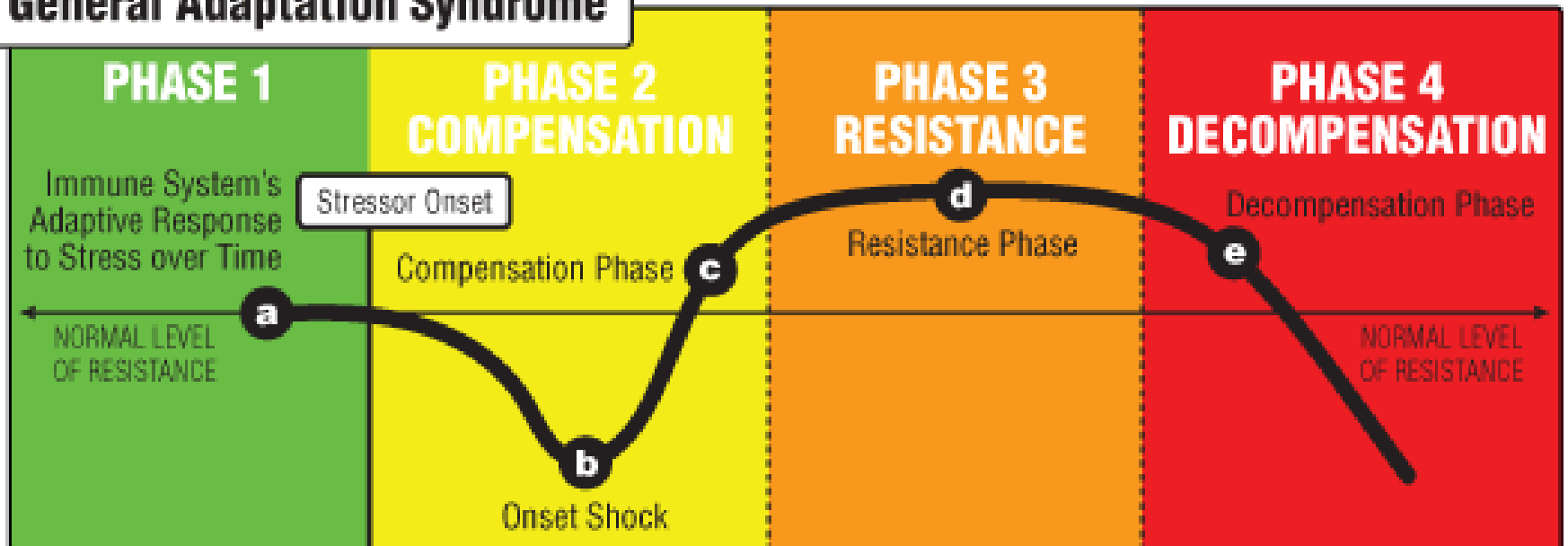
The term burnout in psychology was coined by **Herbert Freudenberger** in his **1974 *Staff burnout***, based on his observation of drug addicts he helped who, with blank looks, stared at cigarettes until they burned out.

More recently the term **brownout** has been used in the business world to describe a less serious version of burnout. It refers to staff who are *disengaged and demotivated in their job role*.

Occupational burnout is typically and particularly found within **human service professions**. Professions with high levels of burnout include *social workers, nurses, teachers, lawyers, engineers, medical practitioners, customer service representatives, and police officers*. One reason why burnout is so prevalent within the human services field is due in part to the high-stress work environment and emotional demands of the job.

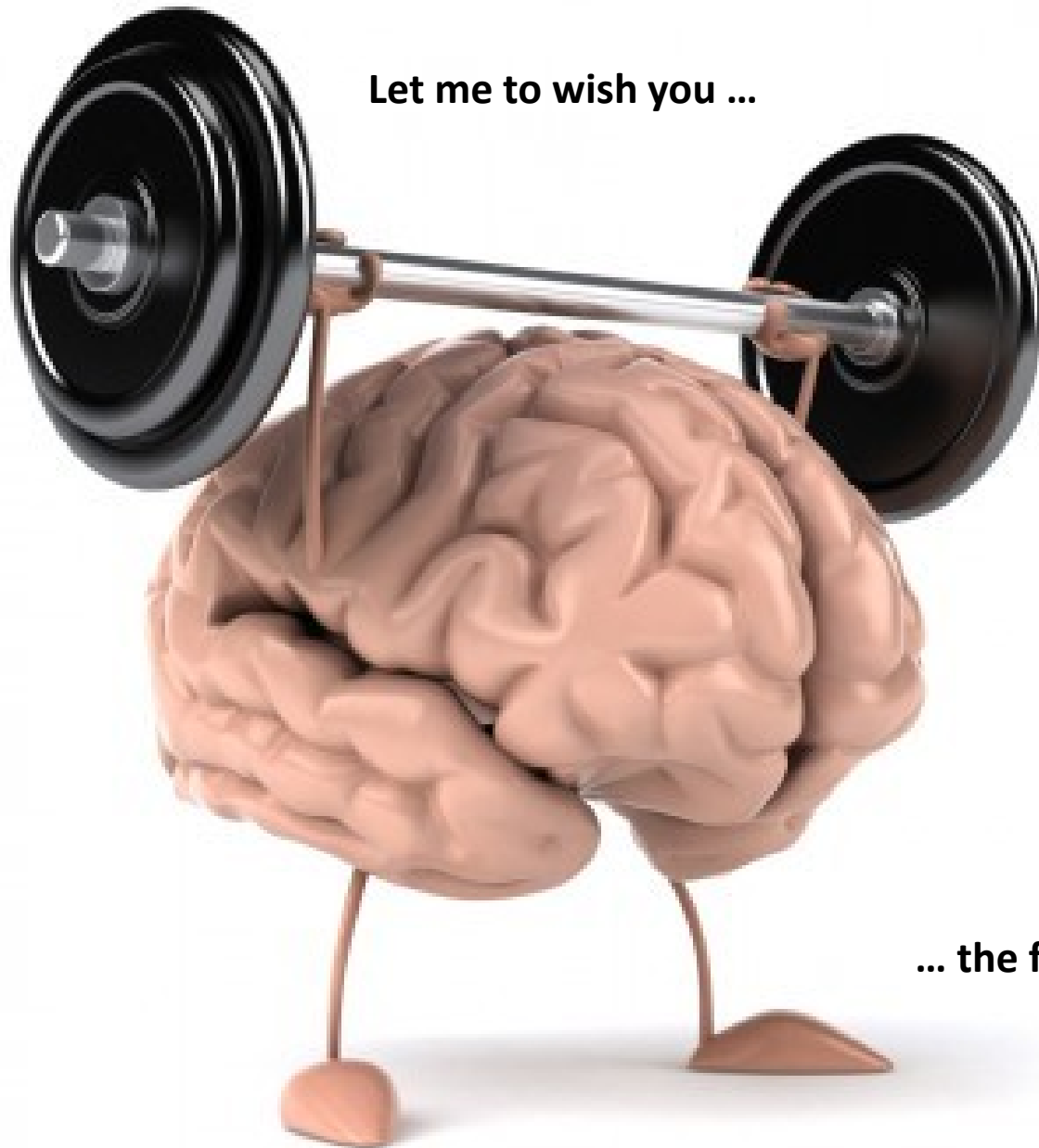
# FAKTA

## General Adaptation Syndrome

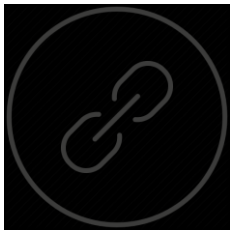




Let me to wish you ...



... the fitness of the brain ...



# References

## Charts & Pictures & Videos

[www.youtube.com](http://www.youtube.com)  
[www.ted.com](http://www.ted.com)  
[www.swgs.wilts.sch.uk](http://www.swgs.wilts.sch.uk)  
[www.twistynoodle.com](http://www.twistynoodle.com)  
[www.joyjunction.org](http://www.joyjunction.org)  
[www.clipartpanda.com](http://www.clipartpanda.com)  
[www.rothwellnesscenter.com](http://www.rothwellnesscenter.com)  
[www.pinterest.com](http://www.pinterest.com)  
[www.food.gov.uk](http://www.food.gov.uk)  
[clicdp.web.cern.ch](http://clicdp.web.cern.ch)  
[www.amandapair.com](http://www.amandapair.com)  
[step1.medbullets.com](http://step1.medbullets.com)

[www.dreaminsights.net](http://www.dreaminsights.net)  
[www.iqmindware.com](http://www.iqmindware.com)  
[healthwise-everythinghealth.blogspot.com](http://healthwise-everythinghealth.blogspot.com)  
[visalakshiramani.wordpress.com](http://visalakshiramani.wordpress.com)  
[www.movementislife.be](http://www.movementislife.be)  
[http://melissagalt.com](http://http://melissagalt.com)  
<https://en.wikipedia.org>  
[www.shopanatomical.com](http://www.shopanatomical.com)  
[www.erler-zimmer.de](http://www.erler-zimmer.de)  
[www.neurop.de](http://www.neurop.de)  
[www.youtube.com/watch?v=xqKljKyElmo](http://www.youtube.com/watch?v=xqKljKyElmo)  
[http://freevector.co](http://http://freevector.co)