

Syndrom vyhoření

= také syndrom vyhaslosti, syndrom vyprahlosti, syndrom vyhasnutí, burnout syndrome

Vypracovala: Eva Trávníčková

- ztráta profesionálního zájmu nebo osobního zaujetí u příslušníka pomáhajících profesí nebo vyhoření jako výsledek procesu, v němž lidé velice intenzivně zaujatí určitým úkolem nebo ideou ztrácejí své nadšení



Příznaky

- Jedná se o psychický stav, prožitek vyčerpání.
- Klíčovou složkou syndromu je emoční vyčerpanost, kognitivní vyčerpání a „opotřebení“ a často i celková únava.
- Všechny hlavní složky syndromu vyhoření vycházejí z chronického stresu.
- Tvoří ho řada symptomů především v oblasti psychické, částečně i fyzické a sociální

Fáze vyhořívání

1. Nadšení
2. Stagnace
3. Frustrace
4. Apatie
5. Vyhoření



Příčiny vzniku

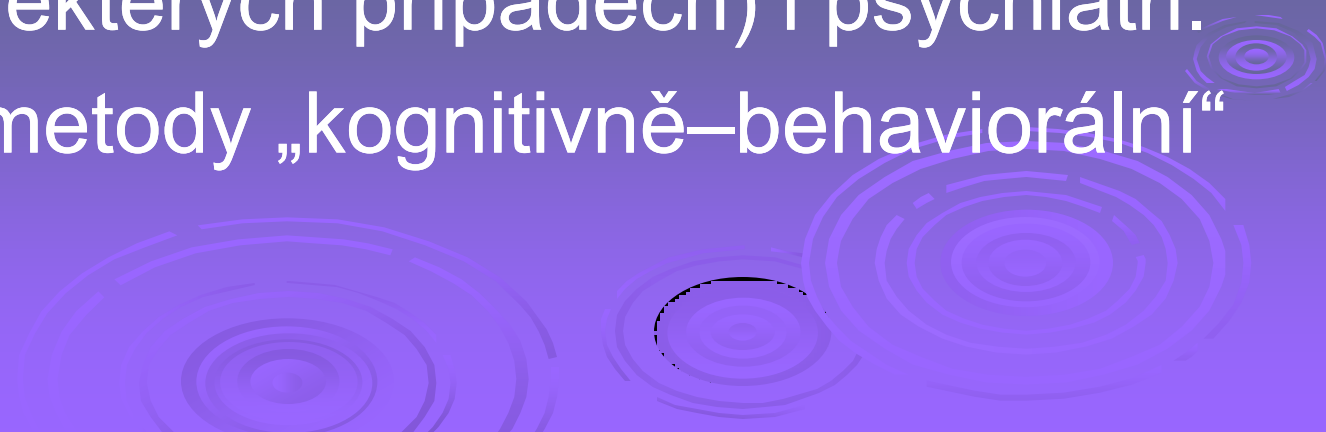
- Vnější - ignorace osobních potřeb , špatná organizace práce , nízké ohodnocení , teror příležitosti
- Vnitřní - nereálné představy , nadprůměrné pracovní nasazení , perfekcionalismus , přílišná kritičnost
- Čím je propastnější rozdíl mezi vlastní představou a realitou, tím jsou důsledky syndromu vyhoření horší.

Rizikové skupiny

- pomáhající profese
- lidé často komunikující s lidmi
- stereotypní práci
- zvl. sk. matky pečující o malé děti, lidi starající se o nemohoucí



Léčba

- Prevence – individuální x na úrovni zaměstnavatele
 - Rozpoznání
 - Základní informace o problému
 - Plán
 - Návštěva u psychoterapeutů, psychologů, někdy (v některých případech) i psychiatři.
 - Úspěšné metody „kognitivně–behaviorální“
- 

Pokud zapálíte oba konce svíčky, získáte
tím více světla. Svíčka však zároveň
rychleji vyhoří.

Myron D. Rush



- <http://www.ceskatelevize.cz/ivysilani/21056226672-vyhorel-jsem/>
- <http://www.psychoterapie-eft.cz/pro-firmy-a-organizace>
- <http://www.zdn.cz/denni-zpravy/komentare/proc-nam-odchazeji-lekari-a-koho-haji-profesor-pirk-455854>
- <http://www.elle.cz/Krasa/Zdravi-a-fitness/Syndrom-vyhoreni-muze-potkat-i-vas>
- http://podnikani.idnes.cz/zamestnani.asp?r=zamestnani&c=A100513_1384248_zamestnani_bab
- <http://syndrom-vyhoreni.cz/syndrom-vyhoreni-a-jeho-lecba>
- http://www.pmfhk.cz/WWW/KVZ/syndrom_vyhoreni.pdf

