

Syndrom vyhoření nebo běžněji známý jako „pracovní vyčerpání“ se projevuje silnou únavou a neschopností plnit pracovní povinnosti.

Zpočátku byl tento termín používán u lidí, kteří pracují s lidmi a kteří jsou velmi vystavováni psychickému vypětí ve svém pracovním prostředí, stejně jako zdravotníci. Ale v současné době víme, že toto onemocnění se může týkat jak ředitele podniku, tak i dělníka. Dnes každý čtvrtý pracovník už někdy byl v depresi nebo zažil syndrom vyhoření.

Syndrom vyhoření – co to je?

Ačkoliv tato nemoc není považována za nemoc z povolání, je přímým důsledkem práce.

Příčiny

Stále je poměrně těžké přesně vysvětlit, co je pracovní vyčerpání, ale je jisté, že člověk postižený touto nemocí je neustále ve stresu a ve velkém pracovním vytížení. Navíc jsou známy faktory, které nemoc zhoršují, jako například nedostatek uznání od nadřízeného, nesoudržnost pracovního kolektivu nebo dokonce fakt, že se zaměstnanec nepodílí na rozhodnutích o úkolech.

Lze si povšimnout, že každý člověk má odlišný práh tolerance, a proto každý na stres reaguje jinak. Například lidé, kteří postrádají sebedůvěru, budou častěji vystaveni stresovým situacím. K tomu přidejme rodinné povinnosti nebo nedostatek společenských kontaktů, což naruší plnění pracovních povinností. Každý může být v práci vystaven stresu, zejména ve spojení s tlakem ze strany nadřízených, novým úkolem, krizovým obdobím nebo dokonce se zpochybněním vaší způsobilosti plnit pracovní povinnosti.

Celkový smysl dobře vystižen