

Syndrom vyhoření (z anglického „burn out“) se projevuje silnou únavou a neschopností dosahovat pracovních cílů.

Zezačátku byl tento termín vyhrazen pro sociální pracovníky, kteří se ve svém pracovním prostředí vystavují velkému psychickému vypětí, stejně jako obecně pro všechny pracovníky ve zdravotnictví. Nyní ale víme, že tento patologický jev může postihnout stejně tak dobře ředitele firmy jako dělníka v továrně.

V současnosti má zkušenost s depresí či syndromem vyhoření již každý čtvrtý pracující člověk.

Syndrom vyhoření – co to je?

Třebaže tyto obtíže nejsou uznány jako nemoc z povolání, syndrom vyhoření s prací velmi úzce souvisí.

Příčiny

Stále ještě je poněkud obtížné přesně vysvětlit, co to syndrom vyhoření je. Je však jasné, že postižená osoba *neustále pociťuje stres a je významně pracovní zátížena*. Dalšími zjištěnými zhoršujícími faktory jsou například nedostatek uznání ze strany nadřízeného, nedostatečná soudržnost týmu či také to, pokud se neúčastníme rozhodnutí týkajících se daného úkolu.

Je třeba si povšimnout, že každý jedinec má jiný práh tolerance a tím pádem také každý reaguje na stres jinak. Například lidé s nižší sebedůvěrou budou k stresovým situacím náchylnější. K tomu přidejme povinnosti v rodině nebo naopak chybějící společenský život a narušené pracovní cíle jsou tu.

Všichni lidé mohou být v práci náchylní ke stresu, a to zejména z důvodu tlaku zavedené hierarchie, kvůli novému úkolu, období krize nebo také kvůli tomu, že někdo zpochybní vaše schopnosti.

velmi pěkné