

Burn-Out, neboli „syndrom vyhoření“, se vyznačuje intenzivní únavou a neschopností dosáhnout pracovních cílů.

Zpočátku byl tento termín vyhrazen pracovníkům sociálních služeb, kteří jsou ve svém pracovním prostředí velmi vystaveni mentálnímu vypětí, jako například zdravotníkům. Ale dnes již víme, že se s tímto problémem může potýkat jak šéf společnosti, tak dělník.

V dnešní době již **každý čtvrtý pracovník trpěl depresí či syndromem vyhoření**.

Co je syndrom vyhoření?

Ačkoliv se tato obtíž nedefinuje jako pracovní nemoc, tento syndrom je soustavně spojován s prací.

Příčiny

Stále ještě je velmi obtížné přesně definovat, co syndrom vyhoření je, ale je jisté, že člověk s tímto syndromem **se neustále cítí vystresovaně a s velkým břemenem důležité práce**. Navíc se zjistilo, že zhoršujícími faktory mohou být například nedostatečné ocenění vedoucím, nesoudržnost pracovního týmu nebo také znemožnění účasti na poradách týkajících se pracovních úloh.

Všimněme si ale, že každý jedinec má jiný práh snášenlivosti, a tak každý reaguje na stres jiným způsobem. Například lidé, kteří nemají dostatek sebevědomí, snášejí stresové situace hůře. Dalšími faktory, ze kterých může pramenit pracovní neschopnost jsou rodičovská odpovědnost nebo právě naopak žádný sociální život.

Všichni v práci podléháme určitému stresu, zejména pak pokud se nacházíme na vyšší pozici, pokud dostaneme nový pracovní úkol, když se nalézáme v krizovém období nebo v případě, že jsou zpochybňovány naše kompetence.