

„Burn-out“ neboli syndrom vyhoření se projevuje intenzivní únavou a neschopností dosáhnout profesních cílů.

Zpočátku byl tento termín vyhrazen pro pracující v sociální sféře, kteří jsou ve svém profesionálním prostředí vystaveni mentálnímu vypětí, stejně jako je tomu u lékařských profesí. Ale v současné době víme, že tato nežádoucí situace může ovlivnit stejně tak podnikatele jako dělníka. V současné době trpí depresí nebo syndromem vyhoření každý čtvrtý pracující.

### ***Burn-out: Co to vlastně znamená?***

Ačkoli tato nemoc není uznávána jako nemoc z povolání, systematicky tento syndrom s prací souvisí.

#### *Příčiny*

Stále je velmi obtížné přesně vysvětlit co vlastně syndrom vyhoření znamená, ale je jisté, že osoba, která si touto diagnózou prochází **je neustále ve stresu a je vystavena velkému pracovnímu vytížení**. Mimo to jsou zde přitěžující faktory, jako je například nedostatek uznání nadřízeným, nedostatek soudržnosti týmu nebo skutečnost, že daná osoba není součástí důležitých rozhodnutí.

Můžeme si povšimnout, že každý jedinec má jiný práh tolerance, každý tedy na stresové situace reaguje jiným způsobem. Například osoby, kterým chybí sebevědomí, budou stresovým situacím vystavovány více. K tomu všemu se přidají rodinné povinnosti nebo naopak společenský život, kteří tito lidé postrádají, což přispívá k narušení profesních cílů. Každý je v práci vystaven stresu, a to zejména v závislosti na stupňujícím se tlaku, v krizových obdobích nebo při zpochybňování vašich kompetencí.

#### *Příznaky*

Na rozdíl od některých přijatých názorů, zasahuje tento jev nejvíce osoby, které jsou velmi nadšené a zároveň do své práce a povinností investují spoustu času. Ale pozor, **nezaměňujme depresi a syndrom vyhoření**, deprese je totiž důsledkem této diagnózy. Na rozdíl od osoby v depresi, kdy je člověk ne pokraji vyčerpání, trpí opakujícím se stresem a vůbec se nezaměřuje na své nitro.

Naopak, stále více investuje čas do své práce, hromadí přesčasy, pracuje z domova, aniž by nutně dosáhl očekávaných výsledků. A právě tady vzniká stres

U postižených zaměstnanců pozorujeme také **výraznější závislosti**: cigarety, alkohol, antidepressiva, atd. Vyčerpání se projevuje jakýmsi pocitem „prázdnoty“, úzkostmi a často končí neschopností provádět jednoduché činnosti, jako je držení vidličky nebo otevírání dveří, a to vše se může stát ze dne na den. Viděli jsme výkonnou asistentku, která nebyla schopna otočit klíčem od auta.