

Syndrom vyhoření

- Burn-out - psychologický syndrom emočního vyčerpání, odosobnění a snížení osobního výkonu projevující se u osob pracujících s lidmi.
- Přítomnost emočního vyčerpání, únavy a pokleslé nálady.
- Příčinou snížené výkonnosti jsou negativní postoje a chování. Syndrom vyhoření postihuje zejména motivované lidi, kteří nastupují do zaměstnání s vysokými cíli a velkým očekáváním.

Příčiny vzniku

Obecné faktory, které vedou ke ztrátě nadšení, motivace, zápalu pro práci a postupně k syndromu vyhoření:

- - zátěž a přetížení – dlouhodobé působení = nepřiměřený stres
- - frustrace – neuspokojení potřeby uznání, kladného hodnocení druhými lidmi - neocenění vynaloženého úsilí
- - neuspokojení našich potřeb a očekávání, což je vlastně potřebou povědomí smysluplnosti života
- - negativní vztahy mezi lidmi - nedorozumění, spory, konflikty, hádky, urážky, agresivita
- - přílišná emocionální zátěž - v profesích, kde jsou kladeny příliš velké nároky na emocionální vztahy mezi lidmi
- - vliv prostředí, pracovních podmínek a organizace práce

Fáze SV

Jedná se o dlouhodobý proces, trvající mnoho měsíců až let, jehož součástí je nevhodné vypořádávání se s psychickou i fyzickou zátěží. Probíhá v několika fázích:

- **nadšení** – vysoké ideály, velká angažovanost pro práci
- **stagnace** – ideály se nedaří realizovat, mění se zaměření, požadavky klientů, zaměstnavatele i dalších lidí začínají obtěžovat
- **frustrace** – negativní vnímání okolí, práce představuje velké zklamání
- **apatie** – nepřátelství, výkony se snižují na nutné minimum, klesá aktivita, pracovník se vyhýbá kolegům
- **syndrom vyhoření** – dosažení stadia úplného vyčerpání – ztráta smyslu práce, odcizení, odosobnění, cynismus