Syndróm vyhorenia (vyhorenie, anglicky burn-out) :)

Syndróm vyhorenia je stav dlhodobého fyzického, psychického a emočného vyčerpania, ktorý vzniká najčastejšie v dôsledku chronického stresu, najmä v pracovnom prostredí. Tento stav sa neobjaví náhle.

Ide o postupný proces, ktorý sa môže rozvíjať mesiace až roky.



Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) definuje syndróm vyhorenia ako stav spôsobený chronickým pracovným stresom, ktorý nebol úspešne zvládnutý. Nejde len o obyčajnú únavu. Je to komplexný problém, ktorý ovplyvňuje aj osobný život, vzťahy a celkové zdravie.

Najčastejšie príznaky syndrómu vyhorenia:

- **chronická únava** – aj po odpočinku sa človek cíti vyčerpaný,
- **nespavosť alebo nekvalitný spánok**,
- **znížená motivácia a výkonnosť**,
- **pocity beznádeje, frustrácie a apatie**,
- **zvýšená podráždenosť,**
- **úzkosť,**
- **depresívna nálada**,
- **fyzické prejavy** ako bolesti hlavy, zažívacie problémy, oslabená imunita,
- **izolácia od okolia,**
- **strata radosti zo života**,
- **zmeny správania a osobnosti**.

Kto je najviac ohrozený?

Najrizikovejšie sú tzv. pomáhajúce profesie:

- lekári,
- zdravotné sestry,
- sociálni pracovníci,
- učitelia,
- manažéri,
- osoby s vysokými očakávaniami a perfekcionistickým nastavením.



Vyhorenie (syndróm vyhorenia, burn-out)

Copyright © 2013 - 2026 Encyklopédia poznania