Vyhorenie (syndróm vyhorenia, burn-out) :)

Dlhšie časové obdobie, počas ktorého človek zažíva vyčerpanie a nezáujem o veci okolo neho, vzdáva sa aktivít, ktoré predtým robil s nadšením, čo má za následok zníženie pracovnej výkonnosti.



Vyvíja sa ako narušenie psychickej a psychofyziologickej rovnováhy organizmu vplyvom záťažových situácií, ktoré sú vo svojej podstate nešpecifické, ale pre vznik tohto syndrómu majú u daného jedinca markantný vzťah k práci. Môže ísť o tieto druhy záťažových situácií: stres, frustrácia, deprivácia.

Inak by sa vyhorenie dalo nazvať aj „chronickým stresom alebo chronickým vyčerpaním“, ktoré príde po mesiacoch alebo dokonca rokoch zanedbávania svojho zdravia a vyváženého životného štýlu.



Syndróm vyhorenia (vyhorenie, anglicky burn-out)

Zdroje

Prevzaté a upravené z:

- **http://hladacipokladov.sk/ste-obetou-vyhorenia/**,
- **https://dennikn.sk/blog/syndrom-vyhorenia/**.

Copyright © 2013 - 2026 Encyklopédia poznania