

# Frustrácia :)

## Neočakávaná strata šance na uspokojenie.

Vzniká pri neuspokojení pudu alebo nemožnosti dosiahnuť cieľ.

Frustrácia a [deprivácia](#) (podobne ako [stres](#)) nie sú zlé samé o sebe. Patologické sú až vtedy, keď prekročia určitú prahovú intenzitu.

### Zdroje

Prevzaté a upravené z:

- <https://dennikn.sk/blog/syndrom-vyhorenia/>.