



Které profese jsou nejohroženější?

- Takové, které jsou v neustálém mezilidském kontaktu s lidmi, tedy především:
 - učitelé,
 - sociální pracovníci,
 - úředníci jednající s lidmi,
 - pracovníci občanského sektoru, pomáhajících občanských sdružení,
 - pracovníci krizových pracovišť,
 - zdravotníci a zdravotnický personál,
 - a podobně.

Pomoc, když už vyhoření nastává:

- předvídání a změna špatných pracovních podmínek,
- znalost své frustrační tolerance, co mě stresuje a co mi pomáhá,
- včasné rozpoznání zhoršujícího se stavu,
- odborná dlouhodobější pomoc,
- supervizní pomoc v profesním vývoji,
- změna pozice v organizaci,
- odchod z profese.

SYNDROM VYHOŘENÍ

vzdělávání dospělých



napsala:

Mgr. Eva Reitmayerová

VIOD

U Pergamenky 1511/3, 170 00 Praha 7

tel.: +420 266 710 375, +420 266 722 231, fax: +420 266 722 231

© Vzdělávací institut ochrany dětí + Mgr. Eva Reitmayerová

www.jpdc.viod.eu.com

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem,
státním rozpočtem České republiky a rozpočtem hlavního města Prahy.





Syndrom vyhoření – burn-out

Postrach pomáhajících profesí i profesí, v nichž se často setkáváme s lidmi. V současné době si získává stále více pozornosti vzhledem ke stále se zrychlujícímu životnímu tempu společnosti.

Jedná se o: proces, jehož výsledkem je stav fyzického, psychického i sociálního vyčerpání. Je nerozlučně spjatý s totálním úbytkem vlastní motivace k dané práci, se ztrátou vlastní energie ke konání, v horších případech i s nemožností dále vykonávat danou profesi.

Projevuje se:

- zpočátku velké nadšení pro práci
- pochybnosti o smysluplnosti práce
- fyzické a psychické problémy i problémy ve vztazích
- apatie vůči dosavadní práci, vyhýbání se jí
- deprese, vegetativní problémy, úzkostnost, vznikající závislost na alkoholu, lécích
- stahování se do sebe versus agrese vůči okolí



Může si za něj člověk sám nebo je obětí situace?

Varovné zvonění na poplach aneb na co si dát pozor?

Rizikové faktory:

- zátěžové situace spojené s mezilidským kontaktem
- špatné mezilidské vztahy v osobním životě
- nevhodné pracovní podmínky
- špatné ocenění práce
- neschopnost přibrzdit, respektovat vlastní rezervy
- přehnaná pozornost vůči cizím problémům a snaha udělat všechno sám
- špatný fyzický stav