

OBSAH

KOMU JE TATO KNÍŽKA URČENA?	7
Hořet, ale nevyhořet	7
PŘÍPAD ZTRÁTY NADŠENÍ MÍSTO ÚVODU	9
Co o psychickém vyhoření říkají odborníci	11
Nadšení	14

ČÁST PRVNÍ

BLIŽŠÍ SEZNÁMENÍ S PROCESEM PSYCHICKÉHO VYHOŘENÍ	20
U koho se objevují příznaky vyhoření?	20
Jak se cítí člověk propadající se do stavu vyhoření?	22
Jak se vyhořelý člověk cítí mezi druhými lidmi?	23
Co vede k psychickému vyhoření?	24
Kde se setkáváme s psychickým vyhořením?	26
KDY DOCHÁZÍ K PSYCHICKÉMU VYHOŘENÍ?	30
Přehled profesí	30
OKOLNOSTI PŘÍZNAČNÉ PRO BURNOUT	37
JAK VYPADAJÍ PŘÍZNAKY VYHOŘENÍ?	47
Kterým příznakům je třeba věnovat pozornost?	47
Dotazník psychického vyhoření – BM	49
MBI – metoda Maslach Burnout Inventory	54
Jiné metody poznávání syndromu vyhoření	56
DEFINICE VYHOŘENÍ	58
Pokusy o ujasnění	63
Společné znaky definic burnout	67
ODLIŠENÍ BURNOUT OD JINÝCH NEGATIVNÍCH PSYCHICKÝCH STAVŮ	69
Burnout a stres	69
Burnout a deprese	70
Burnout a únava	70
Burnout a odcizení	71
Burnout a pesimismus	72
Burnout a existenciální neuroza	72

ČEHO JE BURNOUT OPAKEM?	74
Burnout jako protipól vrcholových zážitků	74
Burnout jako protipól spokojenosti	75
Burnout jako protipól dobrého duševního zdraví	75

PRŮBĚH PROCESU VYHOŘÍVÁNÍ	77
Fáze procesu psychického vyhořívání	81
Nejjednodušší pojetí fází procesu burnout	83
Složitější členění procesu burnout	84
Proces objevování se tří hlavních faktorů	85
Hlubší pohled na průběh propadu do burnout	87

ČÁST DRUHÁ

PŘEDCHÁZENÍ A ZVLÁDÁNÍ PSYCHICKÉHO VYHOŘENÍ	92
---	----

CO DĚLAT PROTI VYHOŘENÍ – JAK SE MU BRÁNIT?	93
---	----

INTERNÍ INDIVIDUÁLNÍ MOŽNOSTI PREVENCE VYHOŘENÍ	102
Smysluplnost žití	102
Osobnostní charakteristiky	107
Závěr kapitoly	117

EXTERNÍ VLIVY V PREVENCI A ZVLÁDÁNÍ VYHOŘENÍ	118
Sociální opora	118
Dobré vztahy mezi lidmi	127
Kladné hodnocení pocházející od jiných osob	133
Pracovní podmínky	135

DROBNÉ RADY PRO PREVENCI A ZVLÁDÁNÍ VYHOŘENÍ	144
--	-----

PODNĚTY PRO DOBRĚ ŽITÝ ŽIVOT – JAK „HOŘET, ALE NEVYHOŘET“	149
Co je dobré vždy a všude	149
Kdy je na místě optimismus a kdy je lepší dát přednost pesimismu?	153
Podněty pro specifické situace života, aby nenastalo vyhoření	155
Co je také dobré vždy a všude	168

ZÁVĚR KNIHY	171
-------------------	-----

LITERATURA	173
------------------	-----