

1. Úvod

1.1 Cíl a význam příručky	5
1.2 Definice stresu a syndromu vyhoření	7
1.3 Přehled problematiky ve zdravotnictví	12

2. Příčiny stresu u zdravotníků

2.1 Pracovní zátěž	17
2.2 Emoční náročnost práce	18
2.3 Atmosféra na pracovišti	20
2.4 Pracovní prostředí a podmínky	22

3. Projevy stresu a syndromu vyhoření

3.1 Fyzické projevy	29
3.2 Emoční projevy	33
3.3 Behaviorální projevy	39
3.4 Dlouhodobé důsledky	42

4. Řešení stresu a syndromu vyhoření

4.1 Individuální přístup	44
Sebereflexe a seberozvoj	
Psychologická a psychiatrická pomoc	
KPZ – 1. psychická pomoc	
4.2 Kolektivní přístup	50
Organizační a pracovní změny	
Podpora od vedení, managementu	
Podpora od kolegů	
Skupinové terapie a workshopy	

5. Prevence stresu a syndromu vyhoření

5.1 Osobní strategie	56
Rovnováha mezi pracovním a osobním životem	
Práce s emocemi	
Zdravý životní styl	
5.2 Organizace práce	61
Efektivní plánování	
Podpora a supervize	
5.3 Podpora ze strany zaměstnavatele	64
Firemní kultura a podpora duševního zdraví	
Programy pro prevenci a zvládání stresu	
Úprava pracovního prostředí	

6. Techniky zvládání stresu a prevence vyhoření

Grounding	Nácvik laskavosti
5 smyslů	Všímová procházka v lese
Dechové cvičení	Všímová chůze po trávě
Deník všímavosti	Co je pro mě relax
Kolo rovnováhy	Pětka duševní pohody
Co mi pomáhá	
Zdroje radosti	
Vděčnost	
Deštník proti stresu	
25denní výzva sebepéče	