

# 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 cití 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 únavu .....	70
Burnout a odcizení .....	71
Burnout a pesimismus .....	72
Burnout a existenciální neuróza .....	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
 <b>ČÁST DRUHÁ</b>	
 PŘEDCHÁZENÍ A ZVLÁDÁNÍ PSYCHICKÉHO VYHOŘENÍ .....	92
CO DĚLAT PROTI VYHOŘENÍ – JAK SE MU BRÁNIT? .....	93
 INTERNAL INDIVIDUÁLNÍ MOŽNOSTI PREVENCE VYHOŘENÍ .....	102
Smysluplnost žítí .....	102
Osobnostní charakteristiky .....	107
Závěr kapitoly .....	117
 EXTERNÍ VLIVY V PREVENCII 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 PREVENCII A ZVLÁDÁNÍ VYHOŘENÍ .....	144
 PODNĚTY PRO DOBŘE 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