



Život na hrane

# Cieľ

---

1. Definícia vyhorenia
2. Ako vyhorenie vzniká
3. Aké sú príznaky vyhorenia
4. Aké sú možnosti prevencie

# Vyhorenie z pohľadu lekárov

Z73.0

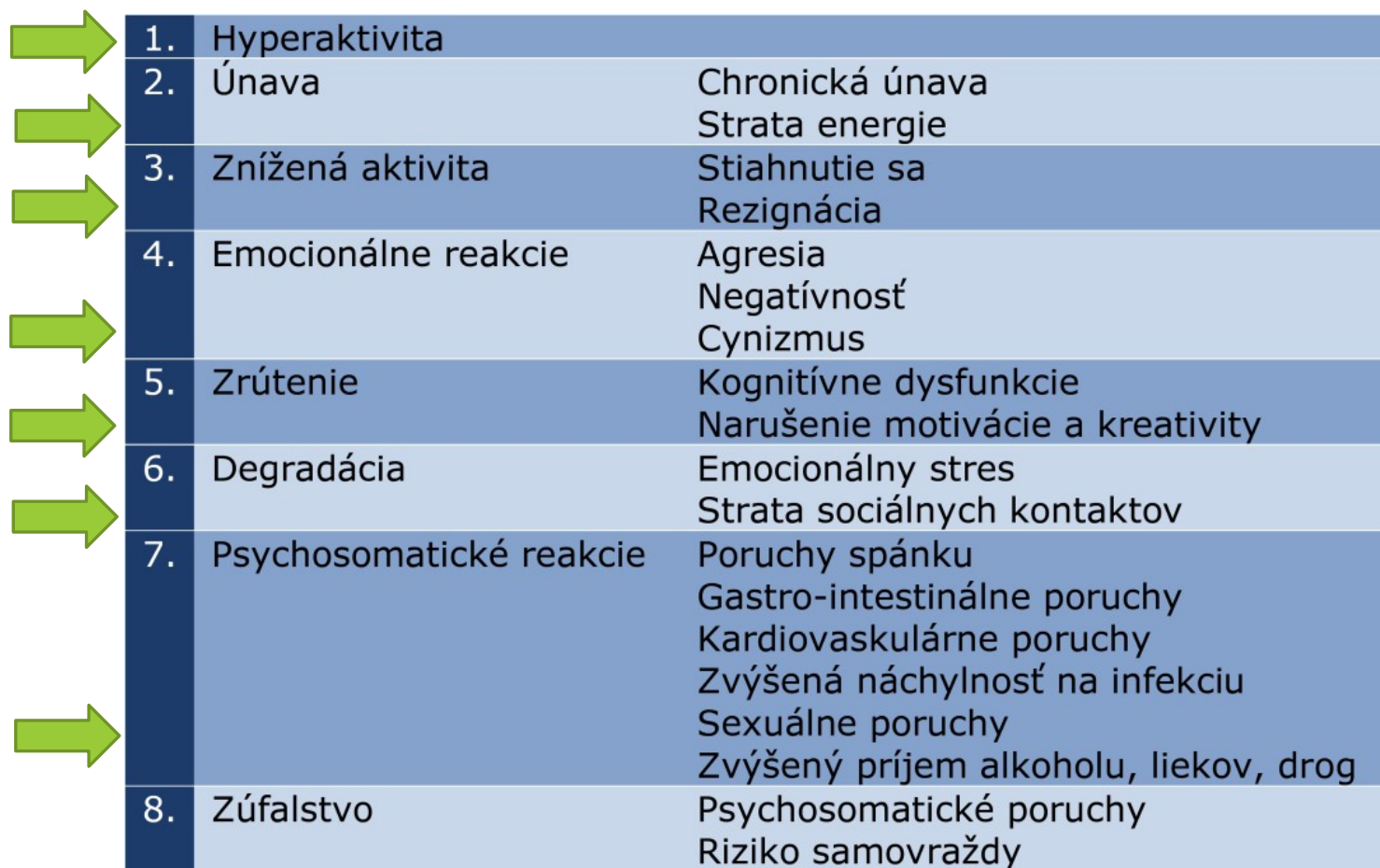
*úplné vyčerpanie (stav vitálnej vyčerpanosti)*

*Z73 problémy súvisiace s ťažkosťami so zvládnutím alebo usporiadaním života*

Stres verzus vyhorenie	
Stres	Vyhorenie
Prílišná angažovanosť	Stiahnutie sa
Zvýšená reaktivita emócií	Otupenosť emócií
Naliehavosť a hyperaktivita	Bezmocnosť a beznádej
Strata energie	Strata motivácie, ideálov a nádeje
Riziko úzkostných porúch	Riziko depresie
Primárne fyzické poškodenie	Primárne emocionálne poškodenie
Môže človeka predčasne usmrtiť	Môže viesť k pocitom, že život nemá zmysel

# Príznaky vyhorenia

Človek, ktorý prechádza vyhorením nevie, že prechádza vyhorením.



1.	Hyperaktivita	
2.	Únava	Chronická únava Strata energie
3.	Znížená aktivita	Stiahnutie sa Rezignácia
4.	Emocionálne reakcie	Agresia Negatívnosť Cynizmus
5.	Zrútenie	Kognitívne dysfunkcie Narušenie motivácie a kreativity
6.	Degradácia	Emocionálny stres Strata sociálnych kontaktov
7.	Psychosomatické reakcie	Poruchy spánku Gastro-intestinálne poruchy Kardiovaskulárne poruchy Zvýšená náchylnosť na infekciu Sexuálne poruchy Zvýšený príjem alkoholu, liekov, drog
8.	Zúfalstvo	Psychosomatické poruchy Riziko samovraždy

Kaskáda vyhorenia. Upravené podľa: [Weber a Jaekel-Reinhard, 2000](#)

# Kto, čo, ako a kde

---



- Kto podľa vás môže byť ohrozený vyhorením?
- Čo môžu byť príčiny vyhorenia?
- Ako rozpoznať vyhorenie alebo tendenciu vyhorieť?
- V akých podmienkach vzniká vyhorenie?

# Vyhorenie v zamestnaní

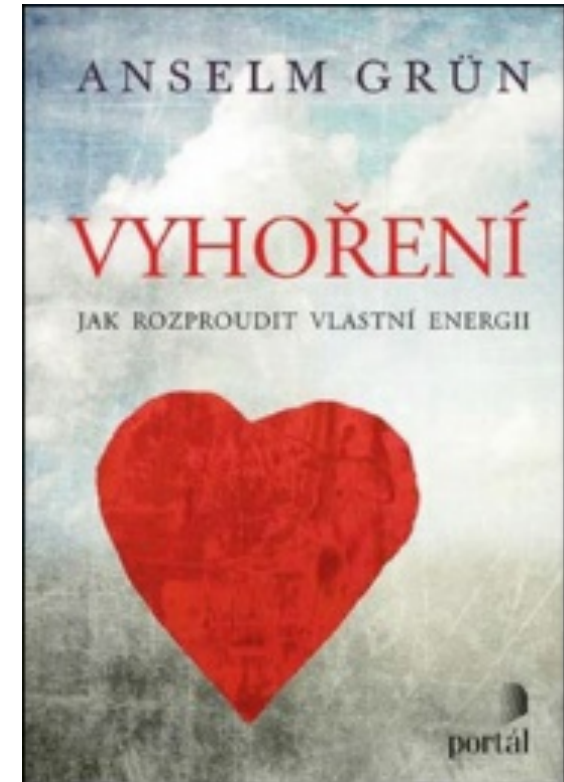
Pracovné preťaženie

Pocit nedocenenia

Stresujúce prostredie

# Anselm Grün

je nemecký katolícky kňaz, benediktínsky mních, ekonóm, filozof a teológ. Je mimoriadne úspešným autorom duchovnej literatúry a je hlavným ekonómom opátstva Münsterschwarzach.



**Zamestnanie plní našu peňaženku a  
povolanie naplňa aj dušu.**



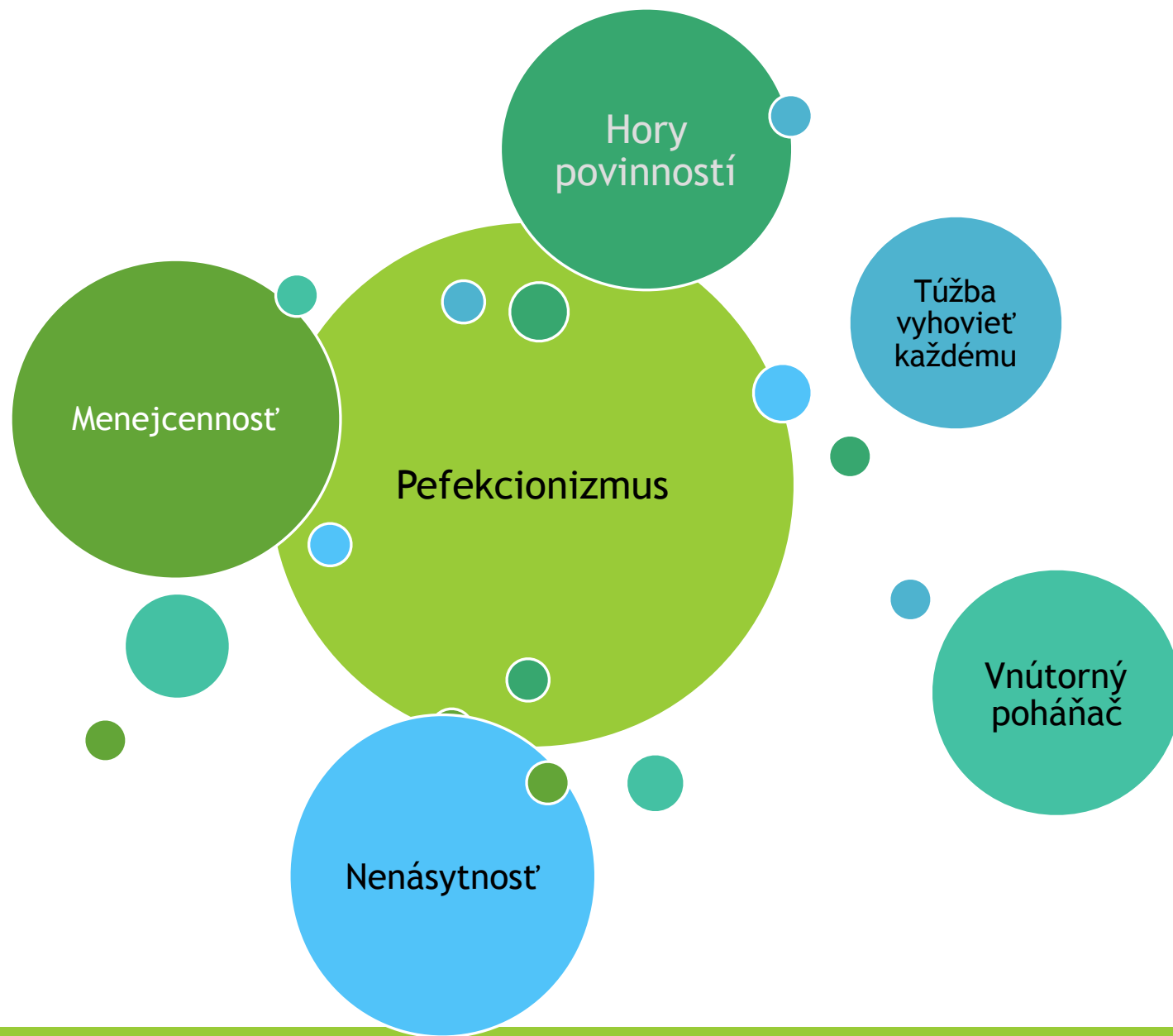
Perfekcionizmus

Podriadenosť

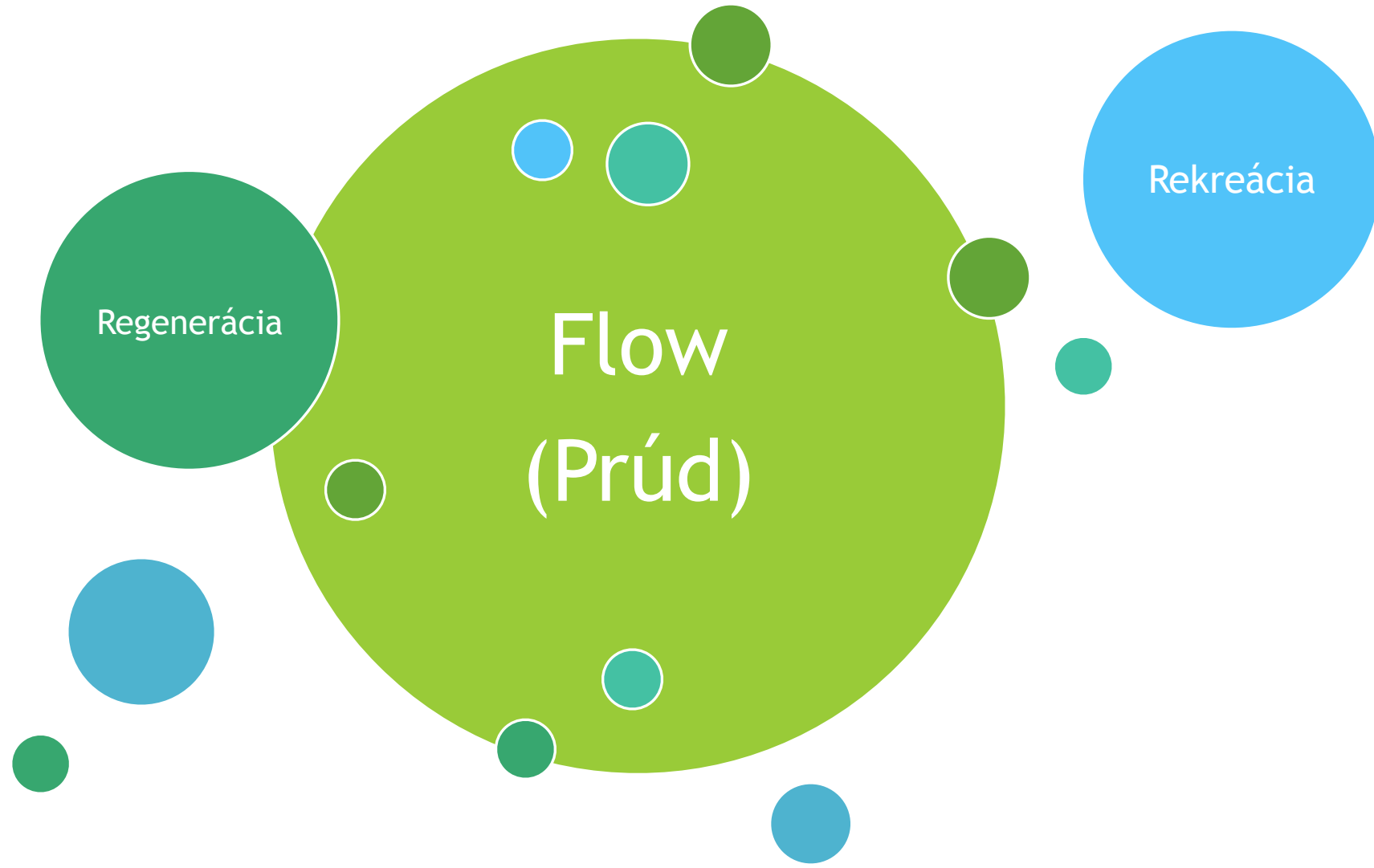
Fasády

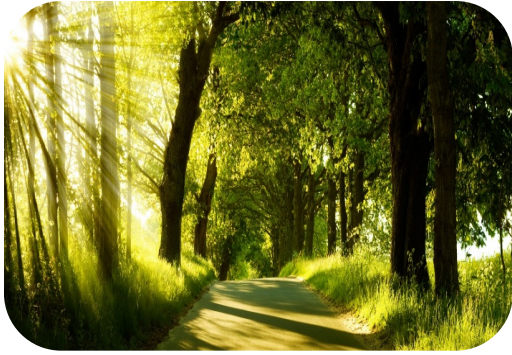
Ignorovanie únavy

System



**Cítite radosť alebo sa len usmievate?  
Čo vám hovorí vaše telo?**





**Príroda**



**Oslavy**



**Hudba**



**Rozhovor**



**Ticho**

Zaujalo vás, čo ste sa dozvedeli?  
Chcete sa dozvedieť viac?

Objednajte si individuálnu konzultáciu na [office@dimensions.sk](mailto:office@dimensions.sk)  
alebo prídite na októbrový workshop “Metafory života”.

Teším sa na stretnutie s Vami!

Martina Javůrková  
