
OBSAH

Komu je určena tato knížka	7
Hořet, ale nevyhořet	7
Případ ztráty nadšení místo úvodu	9
Co o psychologii vyhoření říkají odborníci	10
Část první	
Bližší seznámení se s procesem psychického vyhoření	15
U koho se objevují příznaky	15
Jak se sám cítí	16
Jak se cítí mezi druhými lidmi	17
Co vede k psychickému vyhoření	18
Kde se setkáváme s psychickým vyhořením	19
Kdy dochází k psychickému vyhoření	23
Přehled profesí	23
Okolnosti pro burnout příznačné	26
Metody zkoumání	33
Orientační dotazník	33
Dotazník BM – psychického vyhoření	36
MBI – metoda Maslach Burnout Inventory	40
Jiné metody	41
Psychologické studie	42
Definice	45
Pokusy o ujasnění	47
Popisné definice	49
Zralé definice burnout	49
Společné znaky definic burnout	50
Odlišení burnout od jiných negativních psychických stavů	52
Burnout a stres	52
Burnout a deprese	52

Burnout a únava	53
Burnout a odcizení	53
Burnout a existenciální neuróza	54
Čeho je burnout opakem	55
Průběh procesu	57
Fáze procesu psychického vyhořování	60
Nejjednodušší pojetí fází procesu burnout	61
Složitější členění procesu burnout	62
Proces objevování se tří hlavních faktorů	63
Hlubší pohled na průběh propadu do burnout	64
Část druhá	
Předcházení a zvládání psychického vyhoření	69
Tři povídky úvodem	69
Zkušenosti z praxe	72
Interní individuální možnosti prevence	75
Smysluplnost žití	75
Stresory a salutory	77
Osobnostní charakteristiky	79
Externí vlivy v prevenci a zvládání	89
Sociální opora	89
Dobré vztahy mezi lidmi	100
Kladné hodnocení druhých lidí	104
Pracovní podmínky	106
Drobné rady pro prevenci a zvládání	113
59 způsobů, jak se bránit stresu, distresu a burnout	117
Závěr knihy	128
Literatura	130