

Obsah

Na začátek	7
Aleš Cibulka k (vy)lčení potřebujete čas	9
Nejste na to sami	11
Hodný chlapec	18
První cesta k lékaři	25
Kunhuta, nezvaná družka	30
Jít do přírody a pomalu i mezi lidi	37
Terapie po mailu	40
Pozvolné návraty	50
Zkouška pro blízké	57
INTERMEZZO 1 aneb leniví lidé nevyhoří	64
Dagmar Pecková talentovaný dravec	67

INTERMEZZO 2
aneb unavený temperament 81

Komentář psychiatra 82

Olga Šípková
poslušná holka 85

INTERMEZZO 3
aneb honba za dokonalostí 102

Komentář psychiatra 104

Takový mladý a schopný!
Jak se vám to povedlo? 107

Na scénu přichází Freudenberg
vynálezce a „coiner“ termínu *burnout* 114

Kterak se dopracovat k vyhoření
(Freudenbergova metoda) 118

Pár úvah o typu osobnosti	125
Co je stres	132
Pár slov o krizi (z pilnosti pro pilné a šprty)	139
Prevence vyhoření	145
Fénix vstává z popela aneb léčení vyhořelých	148
Christine Maslachová	151
Burnout podle Maslachové (MBI)	154
VYHOŘENÍ GENERACE Y (psychiatrova generační úvaha s výhledem do budoucna)	157
Nakonec	159