
Obsah

Úvod	11
------------	----

I.

STRES JAKO (DE)STIMULAČNÍ FAKTOR PŘI VÝKONU FUNKCE SOUDCE

1. K pojmu stres	14
2. Základní fáze stresové reakce	21
2.1 Fáze alarmová (poplachová)	21
2.2 Fáze rezistence (adaptační)	21
2.3 Výsledek obranné fáze	26
3. Projevy stresu	26
4. Stres a Mezinárodní klasifikace nemocí a souvisejících zdravotních problémů	29
5. Kvalita života z pohledu verifikace důsledků stresu nebo duševní poruchy	32
6. Eustres v pracovním prostředí	34
7. Distres v pracovním prostředí	39
8. Metody zvládání stresu z pohledu jednotlivce	43
9. Metody zvládání stresu z pohledu firmy (instituce)	47
10. Work-life balance	52
11. Charakteristika profese (výkonu funkce) soudce	54
12. Ideální osobnost soudce	55
13. Obecně ke komunikačním dovednostem	58
14. Komunikační dovednosti v justici	63
14.1 Komunikační dovednosti a problémy soudců	65

15. Dílčí závěry z oblasti komunikačních dovedností	70
16. Nejčastější stresory u soudců	72
16.1 Pracovní stres	72
16.2 Pracovní zátěž soudců	75
16.3 Legislativní hypertrofie	83
16.4 Diskrepance v zatížení soudců (rozdíly mezi velkými a malými soudy)	85
16.5 Rozvrh práce soudu	86
16.6 Manažerské selhání předsedy soudu	89
16.7 Nedostatky v organizaci práce soudce	90
16.8 Sudičské a obstrukční chování účastníků řízení (jejich právních zástupců)	95
16.9 Věk a nemoci soudce	96
16.10 Odborná stagnace soudce	99
16.11 Osobní a kolegiální (vztahové) záležitosti mezi soudci	102
16.12 Vliv médií na výkon funkce soudce	106
17. Zvládání pracovního stresu u soudců	109
18. Závěrem o stresu	112

II. SYNDROM VYHOŘENÍ U SOUDCŮ

1. K pojmu syndrom vyhoření neboli burn-out	118
2. Vymezení syndromu vyhoření	119
2.1 Druhy vyhoření	124
3. Odlišné diagnózy od syndromu vyhoření	125
3.1 Neurastenie	126
3.2 Depresivní porucha	126
3.3 Stres	128
3.4 Syndrom chronické únavy	130
3.5 Odcizení	130

4.	Rizikové faktory syndromu vyhoření (na pracovišti)	130
4.1	Pracovní zátěž a negativní atmosféra na pracovišti	132
4.2	Rizikové faktory osobnosti	135
4.3	Příčiny onemocnění syndromem vyhoření optikou Mirriam Prieß	138
5.	Hlavní příznaky syndromu vyhoření	139
5.1	Vyčerpání	140
5.2	Odcizení	141
5.3	Pokles (pracovní) výkonnosti	142
6.	Symptomy syndromu vyhoření u soudců	143
6.1	Kritéria pro diagnózu syndromu vyhoření	144
7.	Typické fáze vývoje syndromu vyhoření	145
8.	Obecně k syndromu vyhoření u soudců	151
8.1	Vnitřní faktory syndromu vyhoření u soudců	155
8.1.1	Kazuistika (zhroucená perfekcionista)	156
8.1.2	Kazuistika (zhroucení cíle justiční čekatelky – workoholičky)	158
8.2	Vnější faktory syndromu vyhoření u soudců	163
8.2.1	Kazuistika (průtahy soudce, který čelil syndromu vyhoření)	167
8.2.2	Kazuistika (objektivní přetížení soudce a vznik nedodělků)	169
8.2.3	Kazuistika (nespravedlivý přístup a klientelismus)	173
8.2.4	Kazuistika (zhroucení soudkyně v důsledku partnerské krize)	176
9.	Léčba syndromu vyhoření	177
10.	Prevence syndromu vyhoření	178
10.1	Prevence syndromu vyhoření v moci jednotlivce	179
10.2	Prevence syndromu vyhoření z pohledu firmy (instituce)	182
10.2.1	Work-life balance	187

11. Závěrem k syndromu vyhoření u soudců	189
Bibliografický soupis	195
O autorovi	200