

Z podcastu 36 | O syndromu vyhoření s naší psychoterapeutkou

Co dělat, když vyhoříte v práci, která vás naplňuje? O tom jsme si povídali s naší psychoterapeutkou a koučkou Zuzkou Steigerwaldovou a tady je pár poznámek z rozhovoru:

Jak se projevuje syndrom vyhoření?

- Celkové vyčerpání organismu – ať už fyzické, psychické či obojí naráz
 - Psychické vyčerpání – únava, nespavost, bolesti hlavy, zažívací potíže
 - Emoční příznaky – pocit bezcennosti, apatie, podrážděnost, ztráta motivace
 - Chování – výkyvy nálad, ztráta sebereflexe a kontaktu se sebou
- Přichází plíživě a někdy nečekaně
- Dostat se ze syndromu vyhoření může trvat třeba i 7-8 měsíců

 **Stres nemusí být vždy negativní – zejména v případech, kdy nás chrání a motivuje. Syndrom vyhoření však přichází, když jsme dlouhodobě pod vlivem negativního stresu.**

Co patří do pilířů našeho života?

- **Já:** kdo jsem, jaké jsou mé hodnoty, hranice, co mě baví
- **Osobní vztahy:** přátelé, rodina, pracovní vztahy, péče o ně, co mi dávají
- **Vztah ke světu:** co pro mě znamená a jak k němu přistupuji
- **Vztah k práci:** jaký k ní mám postoj, co mě motivuje, jak potřebuji růst

Jak se vyhoření bránit?

- Sport, pakliže mě bude bavit a dá mi nějakou hodnotu
- Inventura vlastních pilířů, které mi dávají smysl
- Zjistit, zda mi život dělá radost a co pro mě znamená štěstí

 **Pociťuješ příznaky syndromu vyhoření? Svěř se někomu blízkému nebo navštiv stránku: www.nevyhasni.cz/potrebuji-pomoc**