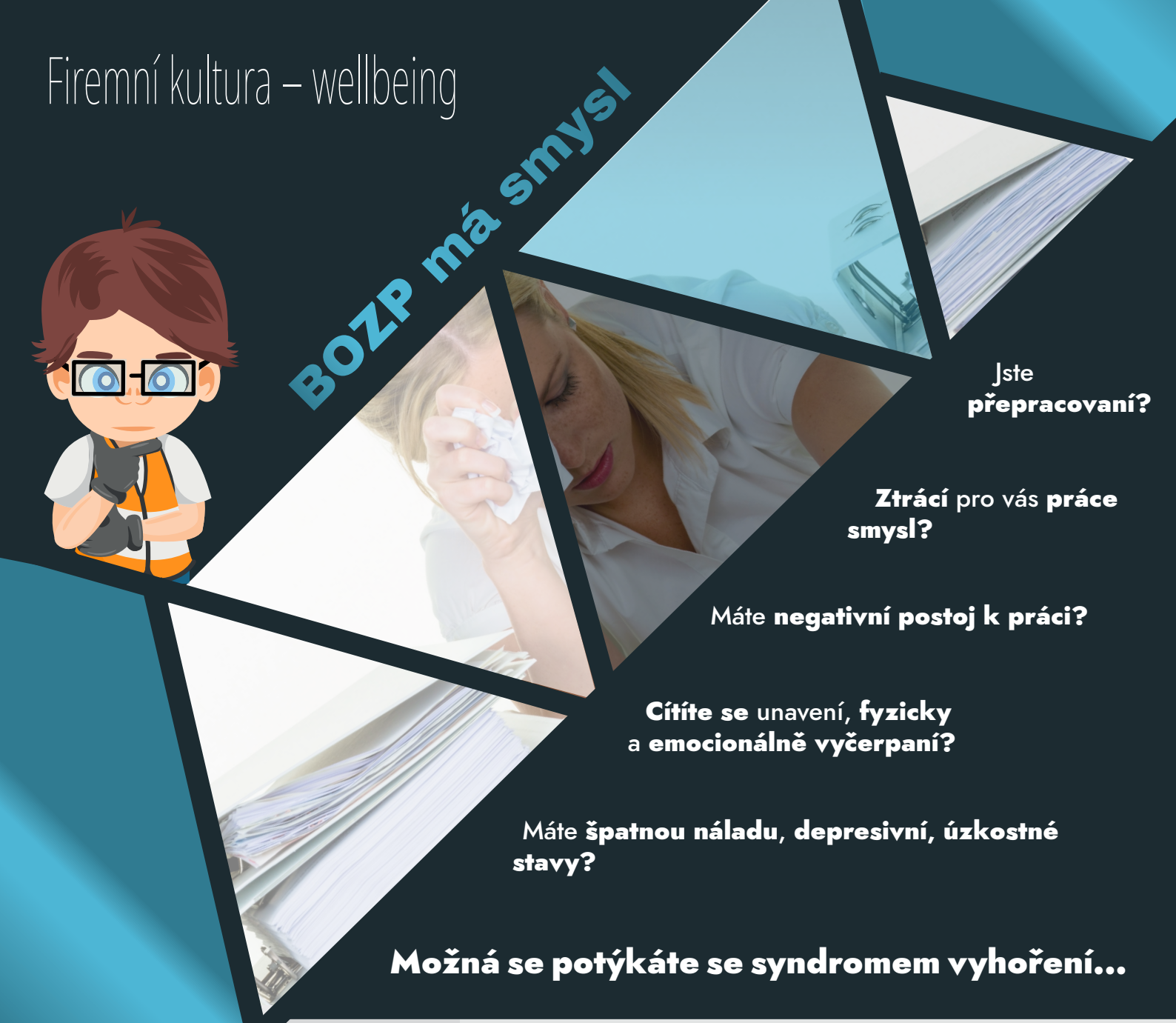
Firemní kultura – wellbeing

BOZP má smysl



Jste **přepracovaní?**

Ztrácí pro vás **práce smysl?**

Máte **negativní postoj k práci?**

Cítíte se unavení, **fyzicky a emocionálně vyčerpaní?**

Máte **špatnou náladu, depresivní, úzkostné stavy?**

Možná se potýkáte se syndromem vyhoření...

ZAJÍMALY BY VÁS DALŠÍ INFORMACE K TÉMATU ?

SYNDROM VYHOŘENÍ A NUTNÉ ZMĚNY V PRACOVNÍCH PODMÍNKÁCH OHROŽENÝCH ZAMĚSTNANCŮ

PRACOVNÍ STRES A ZDRAVÍ

SYNDROM VYHOŘENÍ

ANEB KDYŽ VÁS PRÁCE ZAČNE VYSÁVAT

Syndrom vyhoření je stav psychického vyčerpání způsobený dlouhodobým stresem na pracovišti nebo ve vysoce náročných osobních situacích. Může být způsoben nadměrnými pracovními nároky ze strany zaměstnavatele, nedostatkem kontroly nad pracovními úkoly, nejasnými pracovními role, špatnou firemní kulturou nebo konflikty na pracovišti. Ve vyšší míře se syndrom vyhoření objevuje u pomáhajících profesí, např. ve zdravotnictví nebo sociálních službách.

KDE BLB, TAM NEBEZPEČNO

#bozpmasmysl

JAK SE PROJEVUJE

› Depresivní, úzkostné stavy
› Únava a vyčerpání
› Cynismus, odcizení a negativní postoj k práci
› Emocionální vyčerpání
› Snížení sebedůvěry a sebeúcty

DŮSLEDKY

Vyhoření může vést k závažným fyzickým a psychickým zdravotním problémům, včetně rozvoje deprese, úzkosti, nespavosti a zhoršení chronických onemocnění.

JAK NA PREVENCI SYNDROMU VYHOŘENÍ

1. Opatření zaměstnavatele vedoucí k předcházení stresu na pracovišti, zlepšení pracovního prostředí a organizace práce.
2. Udržování rovnováhy mezi pracovním a osobním životem.
3. Osvojení technik zvládání stresu a konfliktních situací, relaxačních technik.
4. Podpora ze strany kolegů, blízkého okolí.
5. Vyhledání odborné pomoci.

„Petr byl vždy považován za velmi pracovitého a loajálního zaměstnance. Jako projektový manažer v IT trávil většinu dne v kanceláři nebo na schůzkách s klienty, často pracoval až do pozdních večerních hodin a běžně také o víkendech. Jeho nadřízení ho oceňovali pro jeho schopnost zvládat náročné projekty, dodržovat termíny, kolegové spoléhali na jeho odborné znalosti a vůdčí schopnosti.

Po několika letech neustálého pracovního tlaku a přesčasů začal však pociťovat první známky vyhoření. Jeho obvyklé nadšení pro práci upadalo. Začal se cítit emocionálně vyčerpaný a ztrácel motivaci. S rostoucím tlakem a stresem se u něj projevovaly i fyzické příznaky, jako jsou bolesti hlavy a nespavost.

Petr začal v práci zaostávat. Zapomínal na důležité schůzky nebo dělal zásadní chyby. Situace vyvrcholila, když Petr během důležité prezentace s klíčovým klientem nebyl schopen sestavit myšlenky a prezentace skončila neúspěchem. Po tomto incidentu si Petr uvědomil, že jeho problémy jsou vážné a že potřebuje pomoc. Rozhodl se vyhledat profesionálního terapeuta, který mu následně diagnostikoval syndrom vyhoření.

S pomocí terapeuta Petr začal pracovat na obnovení svého duševního zdraví. Naučil se techniky zvládání stresu, více odpočíval a začal se věnovat aktivitám, které mu přinášely radost. Postupně se učil lépe balancovat mezi pracovním a osobním životem. Pomalu, ale jistě, se začal cítit lépe, obnovil svou chuť k práci a naučil se rozpoznávat varovné signály, aby předešel dalšímu vyhoření."

(příběh z psychologické praxe, redakčně zkráceno)

PREVENCE ZVLÁDÁNÍ STRESU