

Život v dnešní době s sebou přináší řadu náročných situací, s nimiž se musí umět člověk vyrovnávat. Často se setkáváme se stresem, který může v některých případech vyústit až v syndrom vyhoření. Týká se to především lidí, kteří pracují nad rámec svých možností, kladou na sebe příliš vysoké nároky a neumějí odpočívat nebo si nenajdou na relaxaci čas. Mezi ohrožené profese patří zejména tzv. pomáhající profese, kam můžeme řadit zdravotníky, učitele, sociální pracovníky a další, ale za ohrožené můžeme považovat i všechny ostatní profese. Aby naše každodenní stresy, vyplývající z plnění běžných i neočekávaných úkolů, nevyústily v syndrom vyhoření, je třeba tomu předcházet. Mezi účinná preventivní opatření proti syndromu burnout patří například osvojení si zdravého životního stylu, udržování hojnosti vztahů s ostatními lidmi, vytváření příznivého prostředí kolem sebe, dostatek relaxace atd.