

Spis treści

Wstęp /9

DODATKOWO /11

Wyczerpanie psychiczne — czym jest i jak je rozpoznać? /13

TEST NA WYCZERPANIE PSYCHICZNE /20

Wyczerpanie psychiczne — skąd się bierze /23

DODATKOWE MOŻLIWE PRZYCZYNY WYCZERPANIA /35

Styl życia /35

Zdrowie fizyczne /36

Zdrowie psychiczne /37

Wyczerpanie opiekuna /39

KWESTIONARIUSZ DLA OPIEKUNÓW /42

POMOC /45

ZMĘCZENIE WSPÓŁCZUCIEM /46

Samotne rodzicielstwo /47

ZARZĄDZANIE STRESEM DLA SAMODZIELNYCH RODZICÓW /54

Wyczerpanie u pielęgniarek /57

PREWENCJA W MIEJSCU PRACY /60

PREWENCJA INDYWIDUALNA /61

Wyczerpanie szefa i lidera /65

Wypalenie zawodowe /71

KONKRETNE SPOSOBY NA STRES /94

Budowanie odporności w pracy /99

ODBIJANIE SIĘ OD WYZWAŃ /104

SKRÓT DOBRYCH RAD /122

Jak sobie radzić z wyczerpaniem psychicznym? /125

STAWIANIE I PILNOWANIE SWOICH GRANIC /129

BUDOWANIE NOWYCH NAWYKÓW /131

Wdzięczność /133

Dbanie o siebie /134

Ćwiczenia uważności /135

Sprzątaj przez 10 minut dziennie /136

Reguła 80/20 — Zasada Pareto /137

PĘTLA NAWYKU /138

TEST NA POZIOM REZYLIENCJI, CZYLI SPRĘŻYSTOŚCI PSYCHICZNEJ /144

Prawdziwe historie /147

JOLANTA /149

AGNIESZKA /150

MAJA /151

ANNA /153

MARTA /155

MARTA /156

KATARZYNA /158

ELWIRA /163

MONIKA /166

JUSTYNA /167

MARTA /170

ANNA /173

KATRIN /179

Background /179

Okoliczności zewnętrzne /180

Równia pochyła /184

Przebudzenie i pomoc /187

Autoanaliza i nauka na przyszłość /190

ALICJA /195

KATARZYNA J. /199

IDTS /202

Podziękowanie /205

Literatura /207