

Obsah

Na začátek	7
Aleš Cibulka k (vy)lčení potřebujete čas	9
Nejste na to sami	11
Hodný chlapec	18
První cesta k lékaři	25
Kunhuta, nezvaná družka	30
Jít do přírody a pomalu i mezi lidi	37
Terapie po mailu	40
Pozvolné návraty	50
Zkouška pro blízké	57
INTERMEZZO 1 aneb leniví lidé nevyhoří	64
Dagmar Pecková talentovaný dravec	67

INTERMEZZO 2	
aneb unavený temperament	81
Komentář psychiatra	82
Olga Šípková	
poslušná holka	85
INTERMEZZO 3	
aneb honba za dokonalostí	102
Komentář psychiatra	104
Takový mladý a schopný!	
Jak se vám to povedlo?	107
Na scénu přichází Freudenberg	
vynálezce a „coiner“ termínu <i>burnout</i>	114
Kterak se dopracovat k vyhoření	
(Freudenbergova metoda)	118

Pár úvah o typu osobnosti	125
Co je stres	132
Pár slov o krizi (z pilnosti pro pilné a šprty)	139
Prevence vyhoření	145
Fénix vstává z popela aneb léčení vyhořelých	148
Christine Maslachová	151
Burnout podle Maslachové (MBI)	154
VYHOŘENÍ GENERACE Y (psychiatrova generační úvaha s výhledem do budoucna)	157
Nakonec	159