

SPIS TREŚCI

Przedmowa	6
Sprawdzanie w sobie syndromu wypalenia	8
1. WYPALENIE – PRZEJŚCIOWY DOŁEK	
CZY STAN KRYTYCZNY?	15
1.1. Pojęcie wypalenia	16
1.2. Od marginalnego zjawiska do modnego słowa	17
1.3. Coś więcej niż przejściowe wyczerpanie	18
2. OBJAWY	23
2.1. Objawy emocjonalne	24
2.2. Objawy społeczne	25
2.3. Objawy intelektualne	26
2.4. Objawy fizyczne	26
3. PRZYCZYNY	31
3.1. Czynniki zewnętrzne	32
3.2. Czynniki wewnętrzne	34
3.3. Współdziałanie czynników zewnętrznych i wewnętrznych	36
3.4. Wypalenie – system	38
3.5. Systemy wtórne	41

4. GRUPY RYZYKA	47
4.1. Wypalenie wśród kadry kierowniczej	48
4.2. Wypalenie wśród przedstawicieli zawodów społecznych	53
5. ŚRODKI ZARADCZE	59
5.1. Środki organizacyjne	60
5.2. Środki indywidualne	65
5.3. Na tropie wewnętrznych poganiaczy	73
5.4. Terapia	85
Fast Reader	88
O autorze	94
Literatura o tej samej tematyce	95
Indeks	96