

Distress und Burnout

Als **Distress** bezeichnet man die negativen Auswirkungen einer andauernden Stresssituation (siehe Tabelle „Stressreaktion und ihre negativen Auswirkungen auf Seite 214), wenn die Stressreaktion nicht ausreicht um den Stressor auszuschalten.

Das **Burnout-Syndrom** beschreibt im Gegensatz dazu einen psychischen Zustand, der durch andauernden Distress ausgelöst wird. In der Anfangsphase zeigen viele Betroffene ein sehr hohes Engagement für berufliche Ziele. Sie fühlen sich im Job unentbehrlich und verleugnen eigene Bedürfnisse, um ihre Aufgaben zu erfüllen. Gleichzeitig haben sie das Gefühl, nie wirklich Zeit zu haben und es gelingt immer weniger, sich in der Freizeit von der beruflichen Belastung zu erholen. Erste körperliche Beschwerden wie Schlaflosigkeit machen sich bemerkbar. # In einer zweiten Phase verringern die Betroffenen ihren beruflichen Einsatz und ihre Unzufriedenheit steigt. Sie haben das Gefühl, nicht genügend Anerkennung für ihre Arbeit zu bekommen und austauschbar zu sein. Gleichzeitig treten oft Konflikte in der Partnerschaft und in der Familie auf. Schließlich endet das Burnout-Syndrom in Schuldgefühlen, reduzierter Selbstachtung, Angst und Nervosität, dem Gefühl von Ohnmacht und Hilflosigkeit bis hin zu Selbstmordgedanken. Auftreten können auch aggressive Impulse, die sich in allgemeiner Reizbarkeit, Ungeduld, Launenhaftigkeit, Misstrauen und häufigen Konflikten mit anderen Menschen aber auch durch übermäßigen Konsum von Alkohol, Tabak oder Drogen äußern.



IS #717079

Das Burnout-Syndrom ist eine schwerwiegende psychische Störung.