Бернаут

Синдром бернаут — это состояние хронического эмоционального истощения с соматическими (органными) и психическими симптомами. Опустошенные, переутомлённые люди работали с очень высоким уровнем мотивации в сфере своей профессиональной деятельности. Однако при наличии бернаут — синдрома их усердие, способность вдохновляться какими-то идеями и их идеализм невозможно мобилизовать даже предельным усилием воли.

При возникновении бернаут-синдрома решающую роль играют следующие факторы:

- объективная профессиональная нагрузка: объём работы, плотность труда (количество заданий на отрезок времени, давление фактора времени);
- степень ответственности за возложенный участок работы и её выполнение;
- возможности создания условий для выполнения рабочего задания;
- индивидуальные психологические факторы: честолюбие, перфекционизм, «синдром помощника», способность перерабатывать хронический стресс. Развитие бернаут-синдрома протекает незаметно, от возникновения отдельных симптомов до законченной картины с полной нетрудоспособностью и неспособностью справляться с требованиями повседневной жизни.

Симптомы

Характер и частота проявления симптомов индивидуально варьируются .

Органные:

- нарушения сна (засыпания и длительного сна)
- головные боли

Нашим пациентам мы предлагаем полный комплекс сервисных услуг.
Берем на себя организацию поездки от начала до конца в соответствии с Вашими пожеланиями. Будем рады помочь.

+49 (211) 159 423 10, +49 (176) 384 43 365 (Viber, WhatsApp) patient@dk-allianz.de
© 2019 Copyright Deutsche Klinik Allianz GmbH

- боли в различных участках тела
- проблемы пищеварения (понос или запор)
- тошнота и рвота
- головокружения
- гипертония (повышенное артериальное давление)
- тинитус ауриум (звон в ушах без видимой органной причины, часто неприятные постоянные звуки)
- набор или потеря веса
- снижение сексуальной активности
- часто в дополнении к этому: возникновение зависимости от алкоголя, психотропных препаратов или наркотиков.

Психические:

- нарушения концентрации
- хроническая усталость: обычное, отведённое для отдыха время не даёт должного чувства отдохновения
- неуверенность и страх: при этом речь может идти о навязчивых страхах (по отношению к определённым вещам или ситуациям) или о диффузных, неспецифических страхах
- эмоциональная лабильность: сильные колебания настроения, которые не поддаются корректировке усилием воли
- депрессивный, упадочнический настрой
- низкий порог возникновения фрустрации (состояние невозможности удовлетворения к.-либо потребностей)
- потеря самооценки: кажется, что личные позитивные качества и сильные стороны, рассматриваемые ранее как нечто само собой разумеющееся, не находятся более в распоряжении
- возникновение чувства деперсонализации (чувство чужеродности, «как будто ты кто-то другой»)
- уход в себя: социальные связи ограничиваются или прерываются, части под самыми нелепыми предлогами
- коммуникативные проблемы в семье и на работе

Нашим пациентам мы предлагаем полный комплекс сервисных услуг.
Берем на себя организацию поездки от начала до конца в соответствии с Вашими пожеланиями. Будем рады помочь.

+49 (211) 159 423 10, +49 (176) 384 43 365 (Viber, WhatsApp) patient@dk-allianz.de
© 2019 Copyright Deutsche Klinik Allianz GmbH

Терапия

1. Лечение органических симптомов: корректировка артериального давления, оптимизация питания, при необходимости — обмена веществ.
2. Восстановление психических кондиций, гигиена сна.
3. При наличии какой- либо зависимости: курс отвыкания.
4. Психотерапевтическое лечение: мероприятия, помогающие осознать подсознательные элементы, управляющие поведением и приводящие к опустошению, подготовка изменения позиций, планирование конкретных шагов в повседневной жизни.
5. Анализ персонального «рисунка стресса» и тренировка более благоприятных стратегий в преодолении дистресса (негативного стресса).
6. Планирование конкретных шагов в сфере профессиональной деятельности пациента.

Нашим пациентам мы предлагаем полный комплекс сервисных услуг.
Берем на себя организацию поездки от начала до конца в соответствии с Вашими пожеланиями. Будем рады помочь.

+49 (211) 159 423 10, +49 (176) 384 43 365 (Viber, WhatsApp) patient@dk-allianz.de
© 2019 Copyright Deutsche Klinik Allianz GmbH