

Viele Österreicherinnen und Österreicher haben Anzeichen von Burnout

Eine Studie zeigt, dass Fälle von Burnout zunehmen. Vorbeugung sei laut Expertinnen und Experten besonders wichtig.

Burnout ist ein dauerhafter Erschöpfungszustand und wird oft zu spät erkannt. Der Grund dafür liegt darin, dass Burnout zuerst nicht spürbar ist und erst sehr spät von den Betroffenen als Krankheit erkannt wird. Dann sollte man aber zu einer Ärztin oder einem Arzt gehen und sich helfen lassen.

Man unterscheidet bei Burnout drei Phasen. In der ersten Phase ist man weniger leistungsfähig. In der zweiten Phase sind bereits körperliche Veränderungen nachweisbar. Bluthochdruck und Spannungszustände werden häufiger. In der dritten Phase setzen Depressionen ein. Die ersten beiden Phasen können meist durch Beratung und Betreuung behandelt werden. Zur Behandlung der dritten Phase werden oft Medikamente und Therapien verschrieben.

Ursachen für ein Burnout gibt es viele. Überarbeitung ist ein häufiger Grund, ist aber nicht alleine dafür verantwortlich. Oft hängt es auch mit einem schlechten Arbeitsumfeld und fehlenden positiven Rückmeldungen bei der Arbeit zusammen. Vorbeugend könnte am Arbeitsplatz also viel gegen Burnout unternommen werden.

Quelle: inspiriert von: <https://kurier.at/wissen/gesundheit/studie-40-prozent-der-oesterreicher-haben-anzeichen-von-burn-out/402794584> (abgerufen: 22.8.24)



Erschöpfung ist bei Burnout häufig

lakshmiprasad S / Getty Images - iStockphoto