

Как определить симптомы эмоционального выгорания

Отметьте в поле, проявляются ли у вас симптомы профессионального выгорания. Если какие-то из этих симптомов проявляются у вас, это повод обратиться к психологу.

Психофизические симптомы

1. Симптом хронической усталости. Чувствуете себя уставшим не только по вечерам, но и утром после сна ☐
2. Чувство физического и эмоционального истощения ☐
3. Резкая потеря или, наоборот, резкое увеличение веса ☐
4. Частичная или полная бессонница ☐

Социально-психологические симптомы

1. Равнодушие, уныние, инертность ☐
2. Повышение раздражительности на незначительные события ☐
3. Частые нервные срывы — вспышки немотивированной агрессии или уход в себя, отказ от общения ☐
4. Постоянное переживание отрицательных эмоций, для которых нет причин во внешней ситуации ☐

Поведенческие

1. Чувство, что работать становится все тяжелее, а выполнить поставленные задачи — все труднее ☐
2. Заметно и без причины меняется рабочий режим — намеренно увеличиваете или сокращаете время работы ☐
3. Часто без необходимости берете работу домой, хотя дома ее все равно не выполняете ☐