ЧЕК-ЛИСТ ПО ВЫЯВЛЕНИЮ УСТАВШЕГО СОТРУДНИКА

Усталость, как физическое и эмоциональное состояние, может проявляться по различным внешним и внутренним признакам. Это состояние может затрагивать как профессиональную, так и личную жизнь, и симптомы усталости могут значительно влиять на качество жизни человека. Перед Вами чек-лист по выявлению уставших сотрудников.

1. Общие физические признаки усталости

- ☐ **1.1** Усталые, воспаленные глаза или опущенные веки
- ☐ **1.2** Зевота
- ☐ **1.3** Плохая зрительно-моторная координация
- ☐ **1.4** Замедленные рефлексы и реакции
- ☐ **1.5** Отсутствие усидчивости
- ☐ **1.6** Недостаток энергии, чувство вялости
- ☐ **1.7** Увеличена частота падения предметов из рук, таких как инструменты или детали
- ☐ **1.8** Проблемы с речью (невнятная, замедленная или искаженная)
- ☐ **1.9** Затуманенное зрение

- [ ] **1.10** Кивок головой
- [ ] **1.11** Микросны

2. Общие поведенческие признаки усталости

- [ ] **2.1** Раздражительность, нетерпеливость, перемены настроения
- [ ] **2.2** Более замкнутый, либо эмоциональный
- [ ] **2.3** Отсутствие мотивации или энергии
- [ ] **2.4** Замедленное время отклика на обращение
- [ ] **2.5** Плохая память (например, забывание инструкций и событий)
- [ ] **2.6** Трудности с концентрацией и ограниченная продолжительность концентрации внимания
- [ ] **2.7** Нарушение суждения и способности решать проблемы
- [ ] **2.8** Трудности с принятием решений и общением
- [ ] **2.9** Замедленные действия или выполнения задач дольше обычного времени
- [ ] **2.10** Избегание сложных задач
- [ ] **2.11** Невнимательность

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: https://checklists.expert

как это убрать?