



Тревожные звоночки Эмоционального выгорания

Выгорание — это состояние эмоционального, физического и психического истощения из-за чрезмерного и длительного стресса. Оно происходит, если человек долго чувствует себя перегруженным, лишённым сил и неспособным справляться с внешними условиями. В этом чек-листе вы найдёте 15 тревожных звоночков, по которым можно определить, есть ли у вас эмоциональное выгорание. Важно понимать: выгорание случается не только из-за работы и может настигнуть любого человека. Если вам срочно необходима помощь, то пишите мне в тг или инст: @alinamacee

1. Физические звоночки

- ☐ **1.1** Постоянное чувство усталости и истощения
- ☐ **1.2** Снижение иммунитета, частые болезни
- ☐ **1.3** Частые головные или мышечные боли
- ☐ **1.4** Ухудшается аппетит, появляется расстройство ЖКТ и проблемы со сном

2. Эмоциональные звоночки

- ☐ **2.1** Чувство неудачи и неуверенности в себе
- ☐ **2.2** Чувство беспомощности и поражения
- ☐ **2.3** Отстранённость, ощущение одиночества

- ☐ **2.4** Потеря мотивации
- ☐ **2.5** Всё более циничный и негативный взгляд на деятельность
- ☐ **2.6** Снижение удовлетворённости собой и своей жизнью

3. Поведенческие звоночки

- ☐ **3.1** Избегание ответственности
- ☐ **3.2** Изоляция
- ☐ **3.3** Прокрастинация, избегание дел
- ☐ **3.4** Использование пищи, наркотиков или алкоголя для улучшения самочувствия
- ☐ **3.5** Вымещение разочарования на окружающих

Если вы у себя отметили 2 и более пункта, то стоит начать что-то менять в своей жизни. Справиться с этим состоянием самостоятельно зачастую очень сложно, и гораздо быстрее и эффективнее это можно сделать со специалистом. Чтобы получить психологическую помощь, пишите мне в личные сообщения в тг или инст: @alinamasee. Подберём для вас удобное время для консультации. Не откладывайте! Ментальное здоровье важно и жить без выгорания вполне реально. Жду вас у себя на консультациях.

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

как это убрать?