



Эмоциональное выгорание

- ☐ **1.** Вы постоянно чувствуете себя уставшим
- ☐ **2.** Не можете сконцентрироваться
- ☐ **3.** Стали хуже работать
- ☐ **4.** Все время чем-то заняты, но нет ощущения пользы от сделанного
- ☐ **5.** Вы постоянно чем-то недовольны
- ☐ **6.** Появилась раздражительность
- ☐ **7.** Вам сложно начать что-то делать
- ☐ **8.** Хуже питаетесь
- ☐ **9.** Чаще употребляете алкоголь
- ☐ **10.** Перестали заботиться о себе
- ☐ **11.** Ухудшилось здоровье

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

как это убрать?