



10 признаков профессионального выгорания

Профессиональное выгорание является следствием хронического стресса на работе, который не был успешно преодолен. Это не временное состояние, которое может исчезнуть, стоит нам только отдохнуть. Оно является тем "фоном", на котором проходит наша жизнь. Чтобы проверить "горите ли вы на работе", прочитайте этот чек-лист. Если вы обнаружите у себя эти симптомы, нужно что-то делать.

Непроходящая усталость

Отдых на выходных, неделя отпуска не приносят ощущение восстановления; утром после ночного сна нет ощущения отдыха

Ощущение эмоционального и физического истощения

В эмоциональной сфере наблюдается опустошение, человек и рад бы порадоваться, но не может; физически ощущает упадок сил, слабость

Снижение концентрации внимания

Попробуйте вспомнить, с какой скоростью вы решали рабочие задачи полгода назад и как делаете это сейчас. Попробуйте сосредоточиться хотя бы на полчаса, если не получается, это говорит о выгорании

Прокрастинируете

Часто откладываете выполнение важных дел на потом, изо дня в день, ссылаясь на то, что еще есть время до дедлайна

Нет желания браться за новое.

Сильно снижается мотивация. Вас не захватывают новые проекты, не мотивирует карьерный рост и повышение заработной платы

Повышенная раздражительность

Если вы начали срываться на окружающих, а раньше за вами такого не замечалось, то

это признак выгорания или другого неблагополучия

Вы все время заняты

Работа захватила все ваше время: вы все время на связи (и в отпуске, и на выходные), вы берете компьютер в любые поездки, отвечаете на смс начальника даже в свое личное время. Вы оказываетесь погруженным в рабочую активность, в то время как ваша настоящая жизнь проходит мимо вас.

Вас не радуют завершённые проекты

Вы стали относиться безразлично не только к своим ошибкам и неудачам, но и к своим удачно завершённым проектам

У вас формируется общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы

Вы все чаще думаете о том, что "как ни старайся, все равно ничего не получится"

Вы заметно изменили свой рабочий распорядок

Стали рано уходить и поздно приходить, или, наоборот, поздно приходить и рано уходить с работы

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

как это убрать?