

Чек-лист эмоционального выгорания

1. Внезапно засыпаешь в течение дня
2. Нежелание нести ответственность
3. Невнимательность
4. Замечаешь, что очень много работаешь, но работа накапливается, а сроки горят (непродуктивность)
5. Срываешься на окружающих
6. Стараешься избегать любого общества
7. Нет удовольствия вообще ни от чего
8. Повышенный аппетит или наоборот - его снижение
9. Не вылезаешь из болячек
10. Утром при пробуждении чувствуешь усталость
11. Эмоциональное опустошение
12. Не получается уснуть без видимых препятствий
13. Апатия и безразличие
14. Злость
15. Чаще обычного разражаешься

□ 16. Потеря радости от жизни
□ 17. Ощущение, что ни на кого нельзя положиться
□ 18. Тревога
■ 19. Забывчивость
20. Отвращение к общению
Находишь 2 совпадения? повод задуматься об устранении эмоционального выгорания.
Находишь 2 совпадения? повод задуматься об устранении эмоционального выгорания.

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

как это убрать?