



Чек-лист эмоционального выгорания

- Внезапно засыпаешь в течение дня
- Нежелание нести ответственность
- Невнимательность
- Замечаешь, что очень много работаешь, но работа накапливается, а сроки горят (непродуктивность)
- Срываешься на окружающих
- Стараешься избегать любого общества
- Нет удовольствия вообще ни от чего
- Повышенный аппетит или наоборот - его снижение
- Не вылезает из болячек
- Утром при пробуждении чувствуешь усталость
- Эмоциональное опустошение
- Не получается уснуть без видимых препятствий
- Апатия и безразличие
- Злость
- Чаще обычного раздражаешься

- Потеря радости от жизни
- Ощущение, что ни на кого нельзя положиться
- Тревога
- Забывчивость
- Отвращение к общению

Находишь 2 совпадения? повод задуматься об устранении эмоционального выгорания.

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

как это убрать?