



## III. CZY CIERPISZ NA SYNDROM WYPALENIA

PYTANIE	PRAWDA	FAŁSZ
Przeważnie czuję się przygnębiony		
Często jestem zmęczony		
Mam kłopoty ze snem		
Rzadko odczuwam głód		
Nieustannie narzekam		
W pracy odczuwam spore napięcie i stres		
Często odczuwam frustrację lub gniew		
Czuję się bezradny wobec sytuacji w pracy		
Czuję, że nikomu na mnie nie zależy		
Czuję się zavalony pracą i obowiązkami		
Mam wrażenie, że jestem bliski załamania		

## IV. SYGNAŁY ALARMOWE - czy zauważasz u siebie pierwsze oznaki wypalenia zawodowego?

1. Czy praca zaczyna Cię nudzić?
2. Czy do swoich obowiązków zawodowych przykładasz się teraz mniej niż kiedyś?
3. Czy w pracy często Cię dopadają zmęczenie i spadek energii?
4. Czy aktywność zawodowa, która sprawiała Ci radość, staje się teraz uciążliwym obowiązkiem?
5. Czy w niedzielę po południu czujesz się przygnębiony, kiedy myślisz o nadchodzącym tygodniu?
6. Czy czujesz lęk idąc do pracy?
7. Czy Twoi współpracownicy Cię irytują?
8. Czy stajesz się zgorzkniały i cyniczny wobec kolegów, szefa i samej pracy?
9. Czy patrzysz niechętnym okiem na osoby, które czują się szczęśliwe w pracy?
10. Czy konsekwencje trudnych sytuacji zawodowych zaczynają być widoczne w życiu rodzinnym, towarzyskim, prywatnym?

Jeżeli na pięć lub więcej pytań odpowiedziałeś twierdząco, to znak, że czas się zastanowić nad przyczynami takiego stanu rzeczy, zadbać o kondycję psychofizyczną, rozwijające się wypalenie.