

# СИМПТОМЫ ВЫГОРАНИЯ



## ФИЗИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> <u>ХРОНИЧЕСКАЯ УСТАЛОСТЬ</u>   | <input type="checkbox"/> <u>ТИННИТУС (ЗВОН В УШАХ)</u> |
| <input type="checkbox"/> <u>НАРУШЕНИЕ СНА</u>           | <input type="checkbox"/> <u>СНИЖЕНИЕ ЛИБИДО</u>        |
| <input type="checkbox"/> <u>ГОЛОВНЫЕ БОЛИ</u>           | <input type="checkbox"/> <u>ОБМОРОКИ</u>               |
| <input type="checkbox"/> <u>СНИЖЕНИЕ ИММУНИТЕТА</u>     | <input type="checkbox"/> <u>ОСТЕОХОНДРОЗ</u>           |
| <input type="checkbox"/> <u>ПРОБЛЕМЫ С ПИЩЕВАРЕНИЕМ</u> |  |



## ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СИМПТОМЫ

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> <u>РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ</u>        | <input type="checkbox"/> <u>ПОТЕРЯ ИНТЕРЕСА К РАБОТЕ</u> |
| <input type="checkbox"/> <u>АПАТИЯ</u>                   | <input type="checkbox"/> <u>ПОТЕРЯ ИНТЕРЕСА К ХОББИ</u>  |
| <input type="checkbox"/> <u>ЧУВСТВО БЕСПОМОЩНОСТИ</u>    | <input type="checkbox"/> <u>НИЗКАЯ САМООЦЕНКА</u>        |
| <input type="checkbox"/> <u>ОБЕСЦЕНИВАНИЕ ДОСТИЖЕНИЙ</u> | <input type="checkbox"/> <u>ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ИСТОЩЕНИЕ.</u> |



## ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> <u>ИЗБЕГАНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ КОНТАКТОВ</u> | <input type="checkbox"/> <u>СНИЖЕНИЕ ВРЕМЕНИ НА ЛИЧНУЮ ЖИЗНЬ И ОТДЫХ</u>                 |
| <input type="checkbox"/> <u>ПРОКРАСТИНАЦИЯ</u>                 |  |
| <input type="checkbox"/> <u>ПРЕНЕБРЕЖЕНИЕ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНОЙ</u>  | <input type="checkbox"/> <u>ПОВЫШЕННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ<br/>НИКОТИНА ИЛИ КОФЕИНА</u> |



## МЕНТАЛЬНЫЕ СИМПТОМЫ

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> <u>ПРОБЛЕМЫ С КОНЦЕНТРАЦИЕЙ</u> | <input type="checkbox"/> <u>НЕГАТИВНЫЕ МЫСЛИ О СЕБЕ<br/>И РАБОТЕ</u> |
| <input type="checkbox"/> <u>ЗАБЫЧИВОСТЬ</u>              |  |
| <input type="checkbox"/> <u>РАССЕЯННОСТЬ</u>             | <input type="checkbox"/> <u>ТРЕВОЖНОСТЬ</u>                          |
| <input type="checkbox"/> <u>ПЕССИМИСТИЧЕСКИЙ НАСТРОЙ</u> | <input type="checkbox"/> <u>TIME ANXIETY (ПОСТОЯННАЯ СПЕШКА)</u>     |



## ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ СИМПТОМЫ

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> <u>СНИЖЕНИЕ ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТИ</u>        | <input type="checkbox"/> <u>ЧАСТЫЕ ПРОГУЛЫ ИЛИ БОЛЬНИЧНЫЕ<br/>КОНФЛИКТЫ</u> |
| <input type="checkbox"/> <u>ОТСУТСТВИЕ МОТИВАЦИИ</u>               |   |
| <input type="checkbox"/> <u>ЧАСТЫЕ ОШИБКИ</u>                      | <input type="checkbox"/> <u>ИЗБЕГАНИЕ ОБЩЕНИЯ С КОЛЛЕГАМИ</u>               |
| <input type="checkbox"/> <u>НЕЖЕЛАНИЕ СОТРУДНИЧАТЬ С КОЛЛЕГАМИ</u> | <input type="checkbox"/> <u>ЧУВСТВО БЕСПЕРСПЕКТИВНОСТИ</u>                  |