

# Есть ли у меня выгорание?

Заполните анкету, выбирая вариант ответа, который наиболее приближен к Вашему состоянию.

1. Заставляет ли Вас работа чувствовать себя измученным?

☐ Да ☐ Нет

2. Вы растеряли энергию и энтузиазм с которыми ранее трудились?

☐ Да ☐ Нет

3. Вы проявляли равнодушие, бесчувственность или незаинтересованность на работе?

☐ Да ☐ Нет

4. Вы стали менее отзывчивыми с клиентами и коллегами?

☐ Да ☐ Нет

5. Думали ли Вы, что все, что Вы делаете на работе, не имеет никакого значения?

☐ Да ☐ Нет

6. Чувствуете ли Вы фрустрацию, разочарование из-за работы?

☐ Да ☐ Нет

7. Используете ли Вы к себе пассивное насилие? Например, не оставляете времени на отдых, прием пищи и т.д.?

☐ Да ☐ Нет

8. Заметили ли друзья, близкие, коллеги изменение Вашего характера?

☐ Да ☐ Нет

Если Вы ответили на большее количество вопросов **«да»**, то у Вас выгорание. Пожалуйста, обратитесь к специалисту, чтобы начать путь к излечению. Или если он у Вас есть, начните работать над этим с ним.