

## WYPALENIE ZAWODOWE – LISTA KONTROLNA

- Czy często czujesz się zmęczony i brakuje Ci energii do pracy?
- Masz problemy z wstawaniem rano i przygotowaniem się do pracy?
- Czy zauważasz u siebie brak zainteresowania lub negatywne nastawienie do obowiązków zawodowych?
- Czy postrzegasz współpracowników lub klientów jako obiekty, a nie jako ludzi?
- Zastanawiasz się nad sensem i wartością swojej pracy?
- Czy uważasz, że Twoje osiągnięcia zawodowe są niewystarczające?
- Czy obserwujesz zmiany w swoim apetycie lub wzorcach snu?
- Masz trudności z koncentracją i zapamiętywaniem?
- Czy często wychodzisz z pracy wcześniej lub przychodzisz do niej spóźniony?
- Unikasz zadań zawodowych lub odkładasz ich wykonanie?
- Napotykasz problemy w komunikacji z kolegami z pracy?
- Izolujesz się od innych i unikasz spotkań zawodowych lub towarzyskich?
- Czy czujesz się nieszczęśliwy lub sfrustrowany swoją pracą?
- Czy zauważasz spadek satysfakcji z osiągnięć zawodowych?
- Czy odczuwasz bóle głowy, mięśniowe lub inne dolegliwości fizyczne?
- Masz problemy z układem pokarmowym lub innymi problemami zdrowotnymi?
- Czy uważasz, że nie masz wpływu na decyzje dotyczące Twojej pracy?
- Czy masz ograniczone możliwości dotyczące harmonogramu pracy, zadań lub obciążenia pracą?
- Czy Twoja praca jest zgodna z Twoimi wartościami i pasjami?
- Czy praca przestała dostarczać Ci satysfakcji?
- Czy masz realistyczne oczekiwania wobec siebie i swojej pracy?
- Czy odczuwasz presję bycia doskonałym i niezawodnym we wszystkim, co robisz?
- Otrzymujesz wystarczające wsparcie od przełożonych i współpracowników?
- Masz możliwość dzielenia się swoimi obawami i problemami w pracy?
- Czy masz dostęp do zasobów i narzędzi niezbędnych do wykonywania pracy?
- Czy czujesz, że Twoje umiejętności są odpowiednio wykorzystywane i rozwijane?
- Czy praca zajmuje zbyt dużą część Twojego życia prywatnego?

- Masz czas na relaks, hobby i spędzanie czasu z bliskimi?
- Doświadczasz nadmiernych emocji, takich jak złość, frustracja lub płacz bez wyraźnego powodu?
- Czy czujesz się emocjonalnie obojętny lub odłączony od innych aspektów życia?
- Czy Twoje postrzeganie pracy stało się negatywne?
- Czy masz wrażenie, że Twoja praca straciła na znaczeniu lub ważności?

Jeśli odpowiesz "tak" na większość tych pytań, może to wskazywać na ryzyko wypalenia zawodowego. Ważne jest, aby nie ignorować tych sygnałów i szukać wsparcia, na przykład poprzez konsultacje z lekarzem, psychologiem, coachem zawodowym lub działem HR w miejscu pracy.