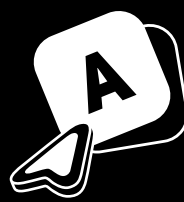


# КАК ПОНЯТЬ, ЧТО У МЕНЯ ВЫГОРАНИЕ?



## 1. СИМПТОМЫ НАЧАЛЬНОЙ ФАЗЫ

|                                                    |                                      |
|----------------------------------------------------|--------------------------------------|
| А. ПОВЫШЕННАЯ ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТЬ; ПОСТАНОВКА ЦЕЛЕЙ | Потеря идеализма                     |
|                                                    | Концентрация на собственных желаниях |
|                                                    | Неутоленная жажда признания          |
|                                                    | Зависть                              |
|                                                    | Проблемы с партнерами                |
|                                                    | Конфликты с детьми                   |
| Б. ИСТОЩЕНИЕ                                       | Чувство вины                         |
|                                                    | Заниженная самооценка                |
|                                                    | Жалость к себе                       |
|                                                    | Озлобленность                        |
|                                                    | Чувство слабости                     |
|                                                    | Беспокойство                         |
|                                                    | Пессимизм/фатализм                   |
|                                                    | Апатия                               |
|                                                    | Мысли о самоубийстве                 |

## 2. СНИЖЕННАЯ ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТЬ

|                              |                                           |
|------------------------------|-------------------------------------------|
| А. КЛИЕНТЫ, ПАЦИЕНТЫ И Т. Д. | Обвинение других или системы              |
|                              | Упреки в адрес других людей               |
|                              | Нетерпение                                |
|                              | Нетерпимость                              |
|                              | Неспособность к компромиссам              |
|                              | Недоверие                                 |
|                              | Частые конфликты                          |
| Б. ОСТАЛЬНЫЕ                 | Ослабление внимания и памяти              |
|                              | Неспособность к решению комплексных задач |
|                              | Неточность                                |
|                              | Неорганизованность                        |
|                              | Неспособность к принятию решений          |
| В. РАБОТА                    | Негативное отношение к работе             |
|                              | Пресыщение                                |
|                              | Пропулы                                   |
| Г. ЗАВЫШЕННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ     | Потеря идеализма                          |
|                              | Концентрация на собственных желаниях      |
|                              | Неутоленная жажда признания               |
|                              | Зависть                                   |
|                              | Проблемы с партнерами                     |
|                              | Конфликты с детьми                        |

## 3. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ РЕАКЦИИ, ПРИСВОЕНИЕ ВИНЫ

|              |                               |
|--------------|-------------------------------|
| А. ДЕПРЕССИЯ | Чувство вины                  |
|              | Заниженная самооценка         |
|              | Жалость к себе                |
|              | Озлобленность                 |
|              | Чувство слабости              |
|              | Беспокойство                  |
|              | Пессимизм/фатализм            |
|              | Апатия и мысли о самоубийстве |
| Б. АГРЕССИЯ  | Обвинение других или системы  |
|              | Упреки в адрес других людей   |
|              | Нетерпение                    |
|              | Нетерпимость                  |
|              | Неспособность к компромиссам  |
|              | Недоверие                     |
|              | Частые конфликты              |

## 4. РЕДУКЦИЯ

|                      |                                           |
|----------------------|-------------------------------------------|
| А. РАБОТОСПОСОБНОСТЬ | Ослабление внимания и памяти              |
|                      | Неспособность к решению комплексных задач |
|                      | Неточность                                |
|                      | Неорганизованность                        |
|                      | Неспособность к принятию решений          |
| Б. МОТИВАЦИЯ         | Пониженная инициативность                 |
|                      | Пониженная продуктивность                 |
|                      | Служба по предписанию                     |
| В. ТВОРЧЕСТВО        | Отсутствие фантазии                       |
|                      | Сниженная чувствительность                |
| Г. ДИФФЕРЕНЦИАЦИЯ    | Соппротивление любым нововведениям        |
|                      | Ригидное мышление                         |

## 5. ПОВЕРХНОСТНОСТЬ, ПРИТУПЛЕНИЕ ЭМОЦИЙ

|                        |                                  |
|------------------------|----------------------------------|
| А. ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ СФЕРА | Упрощение реакций                |
|                        | Равнодушие                       |
| Б. СОЦИАЛЬНАЯ ЖИЗНЬ    | Небольшое участие в жизни других |
|                        | Избегание неформальных контактов |
|                        | Одиночество                      |
| В. ДУХОВНАЯ СФЕРА      | Отказ от хобби                   |
|                        | Незаинтересованность             |
|                        | Скука                            |

## 6. ПСИХОСОМАТИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ

|                                            |
|--------------------------------------------|
| Ослабление иммунной системы                |
| Невозможность расслабиться во время отдыха |
| Нарушения сна                              |
| Кошмары                                    |
| Сердцебиение                               |
| Головные боли                              |
| Тошнота                                    |
| Изменение веса                             |

## 7. ОТЧАЯНИЕ

|                              |
|------------------------------|
| Негативное отношение к жизни |
| Чувство безнадежности        |
| Отсутствие смысла            |
| Мысли о самоубийстве         |

