



# Objawy odczuwalne w ciele

- codzienne uczucie zmęczenia i wyczerpania
- zakłócenia snu, bezsenność
- częste przeziębienia i grypy
- częste bóle głowy i dolegliwości przewodu pokarmowego
- bóle mięśni
- duszności
- zaburzenia kardiologiczne
- nadciśnienie
- zmiana wagi
  
- Dodatkowo u kobiet: zaburzenia cyklu miesięczkowego



niewypalsie

# Objawy behavioralne i kognitywne

## Dotyczące podejścia do pracy:

- poświęcanie pracy coraz więcej czasu przy spadającej efektywności
- brak umiejętności wypoczywania
- codzienny opór przed pójściem do pracy i chęć wyjścia z niej jak najszybciej
- myśli o rzuceniu pracy lub jej zmianie
- poczucie, że wciąż brakuje na coś czasu
- spadek zaangażowania i satysfakcji z pracy
- częsta nieobecność w miejscu pracy
- trudności w opanowaniu emocjonalnych reakcji, wybuchy gniewu, impulsywność
- okazywanie rozdrażnienia i frustracji
- ryzykowne zachowania spowodowane nadmierną pewnością siebie
- trudności w podejmowaniu decyzji
- nadużywanie środków uspokajających i używek
- nieustępliwość w myśleniu i niechęć do zmian
- częste spoglądanie na zegarek
- odkładanie spraw
- przesuwanie terminów spotkań z klientami
- awersja do telefonów i wizyt klientów
- wygląd i działanie zdradzające przygnębienie
- płaczliwość
- zaburzenia pamięci
- skupienie się na sobie
- łatwość ulegania wypadkom
- zmiana apetytu
- użalanie się nad sobą
- utrata gorliwości
- utrata idealizmu
- utrata zainteresowań

## Dotyczące relacji:

- izolacja społeczna
- stereotypizacja, etykietowanie i projektowanie
- przedmiotowe traktowanie innych
- niechęć do niesienia pomocy innym
- niezdolność do koncentrowania się na klientach lub ich wysłuchania
- utrata pozytywnych uczuć w stosunku do klientów i współpracowników
- cynizm i postawa strofująca wobec klientów i współpracowników
- podejrzliwość wobec innych
- upór i nieelastyczne podejście do innych
- zwerbalizowane negatywne nastawienie
- chłód emocjonalny, spadek lub utrata empatii
- utrata zaufania do przełożonych
- obwinianie innych
- poczucie, że wyniki własnej pracy nie są przez nikogo zauważone, ani docenione
- problemy małżeńskie i rodzinne: obniżenie zainteresowania członkami rodziny, łatwiejsze poirytowanie nimi, opór przed wspólnym wypoczynkiem
- unikanie kontaktu z przełożonymi i współpracownikami np. z obawy przed kolejnymi obowiązkami lub zdemaskowaniem niskiego zaangażowania
- długotrwałe chowanie urazy wobec innych



# Objawy

## odczuwalne w sferze emocji

- negatywizm, izolacja i wycofanie się
- złość i niechęć
- uczucie zawodu wobec samego siebie
- poczucie winy
- poczucie osaczenia i porażki
- niska samoocena
- brak odwagi i obojętność
- wrażenie bezruchu
- nieufność i paranoidalne wyobrażenia
- niepokój
- depresyjność
- łatwe przechodzenie do stanów skrajnych emocjonalnie
- ambiwalencja pomiędzy poczuciem wszechmocy a zupełnej niekompetencji
- wzrost obaw
- bezradność
- bezsilność
- myśli samobójcze
- poczucie pustki