



# Чек-лист "Эмоциональное выгорание"

Признаки (отметьте галочкой)

1

Просыпаюсь с чувством усталости



2

Чувствую меньше энтузиазма к работе (или другой деятельности)



3

То, что раньше приносило радость, теперь радует меньше



4

Частое состояние апатии (ничего не хочется, равнодушие)



5

Кажется, что так будет всегда (есть ощущение безнадежности)



6

Могу расплакаться или разозлиться "на пустом месте"



7

Не хочется встречаться с друзьями или куда-то выходить



8

При мысли о работе (или другой деятельности) портится настроение, я злюсь или хочу плакать



\*Если у вас есть галочка на красные пункты с 4 по 8 - пожалуйста, обратитесь за помощью к специалисту!



# Что делать?

- **Режим дня**

Питание + сон + движение = ВАЖНЫ! Не забывайте про баланс "задачи - отдых", включайте отдых в планирование в обязательном порядке

- **Обязательные "минуты" для себя**

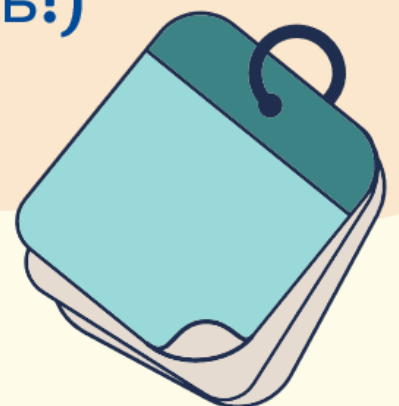
Короткие промежутки, пусть даже 5-10-15 минут, когда вы выдыхаете и ничего не делаете, в идеале - чёткое время каждый день

- **Делегируйте**

Отдавайте задачи, которые могут сделать другие люди и не бойтесь просить о помощи

- **Приоритетные задачи**

Не беритесь за всё сразу: какие-то задачи явно могут подождать. И не забудьте запланировать отдых в течение дня (да, это нужно делать!)



# Что делать?

- **Вопросы себе**

Хотя бы раз в день спросите себя: Как я? Что я чувствую? Как моё тело?

- **Список любимых активностей / занятий**

Составьте список, в котором будет то, что вам нравится. Включите в ваш недельный план минимум три таких занятия. Пусть для начала они будут небольшими

- **Что-то новое**

Каждую неделю пробуйте что-то новое: продукт, фильм, песня, цвет одежды, что угодно



Возвращайтесь к чек-листу в начале и конце каждой недели, замечайте, как вы продвинулись, и продолжайте!