***Тест «Насколько вы подвержены профессиональному выгоранию?»***

Подсчитайте, сколько симптомов характерно для вашего сегодняшнего состояния.  Постарайтесь сравнить себя "сегодняшнего" и себя "вчерашнего".

* Нарушение сна (как бессонница, так пересыпание).
* Постоянное чувство усталости.
* Снижение или повышение аппетита.
* Снижение или повышение веса.
* Обострение хронических заболеваний.
* Злоупотребление лекарственными препаратами.
* Частое употребление табака, кофе или шоколада.
* Очень частые походы по магазинам.
* Почти каждодневные встречи с друзьями (подругами) в ущерб семье.
* Избегание контактов с коллегами по работе
* Избегание контактов учениками
* Избегание контактов с родителями учеников
* Избегание контактов в собственной семье.
* Острое желание сменить место работы.
* Беспричинная тревога или чувство тяжести («камень на душе»)
* Апатия к работе.
* Интеллектуальное опустошение (проблемы с запоминанием информации, трудности с систематизацией и классификацией).
* Избегание своих профессиональных обязанностей.
* Чувство «загнанности в клетку».
* Ваши моральные ценности уже не действуют, вы не знаете, какими правилами руководствоваться.

     Если вы набрали больше 10 симптомов, то следует срочно принять меры по преодолению профессионального и эмоционального выгорания.