**Тест профессионального эмоционального выгорания.**

 ***Отметьте, пожалуйста, те признаки, которые вы наблюдаете у себя:***

* Периодически вы чувствуете вину или обижаетесь просто ни за что.
* У вас появляется или усиливается какая-нибудь вредная привычка (курение, переедание и т.д.).
* Вы чувствуете усталость не только по вечерам, но и по утрам, после сна.
* Вы физически и эмоционально истощены.
* В последнее время вы часто болеете.
* Периодически из-за нехватки времени вы берете работу домой, но дома ее не делаете.
* Вам все равно, что будет дальше.
* В последнее время вы резко похудели или потолстели.
* У вас бессонница.
* У вас часто болит голова и/или желудок.
* Вы постоянно боитесь, что у вас что-то не получится, и вы не справитесь с задачами на работе.
* Вы постоянно хотите спать.
* В последнее время вы регулярно испытываете безразличие, скуку, пассивность и депрессию.
* Вы много ругаетесь с коллегами и клиентами.
* Вы чувствуете слабость и заторможенность.
* Вам кажется, что ваша работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять ее – все труднее и труднее.
* Вы часто беспокоитесь и тревожитесь просто так, без видимых поводов.
* Вам бы хотелось сильно изменить свой режим.
* Вы легко раздражаетесь даже на незначительные события.
* Вместо того, чтобы сосредоточиться на основной задаче, вы подолгу “застреваете” на мелочах.
* Вам кажется, что вы за всех и за все отвечаете.
* Вас не интересует ничто новое.

***Благодарим за выполненную работу!!!***

***Теперь вы можете себя продиагностировать:***

Если вы нашли у себя **более** **6 признаков**, это повод задуматься и начать какие-то профилактические мероприятия, поскольку вы подвержены риску профессионального выгорания. Да и более детальную психологическую диагностику профессионального выгорания провести не помешает – обратитесь к психологу.

Если **от 11 до 17 признаков** – вам необходимы отдых и передышка; уже можно говорить о том, что у вас началось профессиональное выгорание.

Если **больше 17** – ваше состояние требует принятия незамедлительных мер. Вы находитесь на пике профессионального выгорания, в некоторых случаях может понадобиться помощь психолога для выхода из этого состояния.