10 Φεβρουαρίου 2018

Κάντε το τεστ και μάθετε αν πάσχετε από σύνδρομο burnout

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Η πολυπλοκότητα των καθηκόντων και η ανάγκη να ανταπεξέρχεται κανείς εμπρόθεσμα, μπορεί να προκαλέσει εξάντληση.
Το “σύνδρομο burnout” είναι ακριβώς αυτό και έχει ψυχοσωματικά συμπτώματα.

Υπάρχουν 9 βασικές ερωτήσεις στις οποίες, αν απαντήσετε με ειλικρίνεια, αποτυπώνεται το αν και κατά πόσον κινδυνεύετε με σύνδρομο burnout.

Είναι ένα είδος τεστ που μπορείτε να κάνετε τόσο στον εαυτό σας, όσο και σε άλλους ανθρώπους γύρω σας.

1.Απευθύνετε λοιπόν στον εαυτό σας τις ακόλουθες ερωτήσεις:

2. Εκδηλώνετε κυνική ή επικριτική συμπεριφορά στην εργασία σας;

3.Μήπως “σέρνεστε” κάθε μέρα για να πάτε στη δουλειά και έχετε πρόβλημα να ξεκινήσετε να εργάζεστε τη στιγμή που θα φτάσετε;

4.Έχετε γίνετε οξύθυμοι ή ανυπόμονοι με συναδέλφους και πελάτες;

5.Μήπως δεν έχετε την ενέργεια να είστε σταθερά παραγωγικοί;

6.Νιώθετε έλλειψη ικανοποίησης από τα επιτεύγματά σας;

7.Νιώθετε “απογοητευμένοι” για τη δουλειά σας;

8.Χρησιμοποιείτε το φαγητό, φάρμακα ή αλκοόλ για να αισθανθείτε καλύτερα, ή απλά για να “μην αισθάνεστε τίποτα απολύτως”;

9.Μήπως έχουν αλλάξει οι συνήθειές σας στον ύπνο και στην όρεξή σας;

10.Έχετε ανεξήγητους πονοκεφάλους, πόνους στην πλάτη ή άλλες σωματικές ενοχλήσεις;

Αν απαντήσατε “ναι” σε κάποια από αυτές τις ερωτήσεις, ίσως να αντιμετωπίζετε ένα μικρό πρόβλημα επαγγελματικής εξουθένωσης.Φυσικά, όσα περισσότερα ήταν τα “ναι”, τόσο πιο κοντά είστε στο σύνδρομο burn out.

Πηγή: newsone.gr