

УСТАЛОСТЬ ИЛИ УЖЕ **ВЫГОРАНИЕ** ?

Тест на 3 минуты. Он не поставит диагноз, но поможет раньше заметить сигналы - пока состояние ещё обратимо. **Отвечайте честно, никто не увидит ваши ответы, кроме вас**

Это авторский экспресс-скрининг по мотивам исследований выгорания (Герберт Фрейденбергер, Кристина Маслач), а не клиническая методика. Он помогает заметить, что происходит, но не заменяет консультацию специалиста

КАК ПРОХОДИТЬ

Ниже 12 утверждений. По каждому отметьте, насколько это про вас **сейчас**, а не вообще по жизни. В конце сложите баллы

2

Часто - да, это про меня

1

Иногда - бывает

0

Почти нет

часть 1 Как вы себя чувствуете _____

- | | | |
|-------|--|--------------------------|
| 1 | Я просыпаюсь уже уставшей, даже если спала достаточно | ☐ |
| <hr/> | | |
| 2 | К вечеру сил не остаётся ни на что, кроме как доползти до кровати | ☐ |
| <hr/> | | |
| 3 | Тело сигналист: то голова, то простуда за простудой, и ничего не берёт | ☐ |
| <hr/> | | |
| 4 | Выходные проходят, а легче не становится - отдых больше не восстанавливает | ☐ |

часть 2 Как вы относитесь к людям и делу

- | | | |
|---|---|--------------------------|
| 5 | Люди, которых я люблю, стали раздражать чаще обычного | ☐ |
| 6 | То, что было важным, всё чаще звучит внутри как «да кому это надо» | ☐ |
| 7 | Я стала резче и равнодушнее там, где раньше включалась всем сердцем | ☐ |
| 8 | Ловлю себя на «отстаньте все» - и тут же виню себя за эту мысль | ☐ |

часть 3 На чём вы держитесь

- | | | |
|----|--|--------------------------|
| 9 | Мне надо больше всех: беру на себя, даже когда сил уже нет | ☐ |
| 10 | Просить помощи почти невозможно - проще сделать самой | ☐ |
| 11 | Я оцениваю себя по тому, сколько пользы принесла другим | ☐ |
| 12 | Если день прошёл «без пользы» для кого-то, я чувствую вину | ☐ |

СЛОЖИТЕ БАЛЛЫ

Посчитайте сумму за все 12 пунктов - получится число от 0 до 24. Найдите свою зону на следующей странице

ЧТО ПОКАЗАЛ ТЕСТ

0-8 Это усталость, не выгорание

Ресурс просел, но это ещё обратимо. Вам нужны не героические меры, а базовое: сон, паузы, право сказать «нет» без объяснений

Первый шаг: выберите одну вещь на этой неделе, которую делаете только потому, что «надо» - и не делайте её

9-16 Выгорание началось

Это уже не про «поспать на выходных». Тело и психика просят пересобрать нагрузку, а не перетерпеть

Первый шаг: выпишите всё, что держите на себе, и напротив каждого - «моё / не моё / можно отдать». Хотя бы одно отдайте

17-24 Выгорание идёт полным ходом

Само это не рассосётся. И дело чаще не в количестве дел, а в том, на чём вы держитесь

Первый шаг: на этой неделе один раз попросите о помощи там, где обычно тянете молча. Не потому что не справляетесь - а чтобы проверить, что мир не рухнет

ЧТО ЗА ЭТИМ СТОИТ

Фрейденбергер, который первым описал выгорание, заметил: сгорают не лентяи, а лучшие - те, кто горел. Его портрет выгоревшего - человек, которому надо больше всех, кто не умеет просить и меряет себя пользой для других

Чаще всего выгорание - не про то, что дел стало много. Оно про то, что опора вынесена наружу

Вы держитесь на том, сколько полезны другим, а не на себе. И пока самооценка стоит на «сколько я сделала для всех», отдых не лечит - потому что в покое сразу приходит вина. Это уже не про режим сна. Это про то, чтобы вернуть опору внутрь - и с этим можно работать

СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ

ЧТО ДЕЛАТЬ С ВАШИМ РЕЗУЛЬТАТОМ

Если вы оказались во второй или третьей зоне - это не приговор. Но и не то, что стоит вытягивать в одиночку: вы уже пробовали, и тест показал, чем это заканчивается

У меня есть программа по выходу из эмоционального выгорания. Это 3 встречи: разбираем, что именно вас выматывает, на чём вы держитесь и как вернуть опору внутрь. Если нужен более мягкий темп - программу можно пройти дольше, без спешки

Начать просто: приходите на первую консультацию. На ней разберём ваш результат теста - уже после неё у вас будет ясность, что с вами происходит и что с этим делать

Чтобы записаться, напишите мне слово «ВЫГОРАНИЕ» в любой мессенджер

+7 987 299-86-24

TELEGRAM · WHATSAPP · MAX

Instagram: @alisa__psychologist

А пока - я разбираю такие вещи у себя в канале

T.ME/PSYHO_CLUBALISA

Забота о себе начинается с того, чтобы разрешить себе её

Алиса Ибрагимова · психолог