

Příznaky syndromu vyhoření

Emoční vyčerpání:

- Smutek
- Bezmoc
- Beznaděj
- Ztráta sebeovládání
- Pocity vyprázděnosti, apatie

Fyzické vyčerpání:

- Nedostatek energie
- Chronická únava
- Zvýšené svalové napětí
- Bolesti pohybového aparátu
- Poruchy spánku
- Náchylnost k infekcím

Mentální vyčerpání:

- Poruchy paměti
- Poruchy soustředění
- Zvýšené riziko nehod

Odcizení

- Negativní postoj k sobě
- Negativní postoj k životu
- Negativní vztah k práci
- Zhoršování vztahů ke kolegům a klientům
- Neschopnost navázat a udržet společenské vztahy
- Pocit vlastní nedostatečnosti
- Ztráta sebeúcty
- Pocit méněcennosti

Pokles výkonnosti:

- Nespokojenost s výkonem
- Nižší produktivita práce
- Vše trvá déle
- Ztráta nadšení
- Nerozhodnost
- Ztráta motivace
- Pocit selhání