

10 VAROVNÝCH SIGNÁLŮ VYHOŘENÍ

NA CO SI DÁVAT POZOR?

1. Hluboké vyčerpání, které nemizí
2. Ztrácení přehledu o úkolech
3. Nedodržování termínů
4. Změny nálad (podrážděnost, smutek, vztek)
5. Deprese, beznaděj



6. Ztráta zájmu o oblíbené aktivity
7. Nechut' a apatie k práci
8. Nekvalitní spánek, nespavost
9. Zvýšená konzumace alkoholu
10. Fyzické projevy - bolesti hlavy, břicha, bušení srdce, závrat', zvýšená nemocnost



**NEVYPUSŤ
DUŠI**

www.nevypustdusi.cz | [@nevypustdusi](https://www.instagram.com/nevypustdusi)