

Kwestionariusz Wypalenia

Kwestionariusz Wypalenia został opracowany przez specjalistów z Kliniki Stresu.

Zastanów się, czy w ciągu minionego roku:

- Miątaś/eś poważne problemy w życiu zawodowym lub w nauce, na studiach
- Przybyło ci pracy lub odpowiedzialności, bytaś/eś bardziej obciążona/y
- Miątaś/eś ważne problemy rodzinne
- Zdarzyło się coś ważnego lub zaszły duże negatywne zmiany w twoim życiu
- Miątaś/eś ważne problemy w związku
- Miątaś/eś ważne problemy finansowe

0 - nie 1 - tak

II Rozważ, czy w ciągu ostatniego miesiąca:

1 - nigdy 2 - rzadko 3 - czasem 4 - często 5 - zawsze

- Miątaś/eś problemy z zapamiętywaniem imion, dat lub spraw do załatwiania
- Z trudem pamiętasz o ważnych sprawach
- Miątaś/eś problemy ze śledzeniem biegu myśli
- Miątaś/eś kłopoty z prowadzeniem wewnętrznego dialogu

1.

www.3wymiarzy.com

- Miataś/eś problemy z orientacją w czasie lub przestrzeni
- Miataś/eś chwilowe poczucie nieobecności
- Miataś/eś problemy z koncentrowaniem się na dłuższym tekście, artykule prasowym lub książce
- Miataś/eś problemy z robieniem kilku rzeczy równocześnie
- Miataś/eś problemy z robieniem czegoś pod presją czasu
- Łatwo ulegaś/eś stresowi
- Miataś/eś zacięcia postrzegania, np. widzenie tunelowe
- Doświadczaś/eś nadwrażliwości na dźwięki, światło lub zapachy
- Miataś/eś trudności z zasypianiem
- Wcześniej się budziś/eś nie mogłaś/eś już zasnąć
- Potrzebowaś/eś więcej snu niż zwykle
- Byłaś/eś nieustająco zmęczona
- Doświadczaś/eś zmęczenia, które nie mijało mimo odpoczynku
- Miataś/eś poczucie, że wyczerpały ci się baterie
- Czująś/eś, że masz dość życia
- Byłaś/eś bardziej podatna/y na infekcje
- Byłaś/eś bardziej wrażliwa/y na ból
- Miataś/eś problemy z układem trawiennym
- Miataś/eś problemy z oddychaniem lub czująś ból w piersiach

- Miataś/eś problemy z równowagą, zawroty głowy lub szumy uszne
- Miataś/eś opryszczkę lub dolegliwości skórne
- Doświadczataś/eś drżenia lub przykurczów mięśni
- Miataś/eś problemy z osłabieniem mięśni, drętwieniem ramion lub nóg
- Miataś/eś zmienne nastroje
- Łatwiej się wzruszataś/eś
- Częściej się złościataś/eś
- Miataś/eś problemy z kontrolowaniem emocji
- Odczuwataś/eś niepokój lub lęk
- Odczuwataś/eś dojmujący smutek
- Bytaś/eś przygnębiona/y

Jeśli na większość pytań odpowiedziataś/eś „tak” lub zaznaczytaś 4 albo 5, powinnaś/powinieneś poszukać profesjonalnej pomocy.

Zgłoś się na konsultację indywidualną

beata.kilian@onet.pl