***Ознаки, які можуть вказувати на емоційне вигорання***

 Рутинна робота або відносини, що викликають негативні переживання, можуть сприяти розвитку специфічного порушення – емоційного вигорання.

 *Дослідники уточнили ті ознаки, які можуть вказувати на емоційне вигорання у людини.*

* Даний стан сприяє зниженню рівня емпатії: емоційно виснажена людина не в силах співчувати комусь ще.
* Справа або хобі, що приносили задоволення, більше не радують, не викликають зацікавленості.
* Відбувається порушення сну: труднощі із засипанням виникають незважаючи на сильну втому.
* Змінюється апетит: улюблені страви перестають здаватися смачними.
* Посилюється самокритика. На емоційне вигорання нерідко вказують самознищувальні коментарі: людина незадоволена своїми життєвими обставинами, фінансовим становищем і так далі, перебільшує свої помилки і невдачі.
* Втома відчувається постійно: людина все гірше справляється зі своїми рутинними обов’язками, її організованість різко падає, як і енергетичний тонус.

***Небезпека полягає в тому, що далеко не всі готові вирішувати цю проблему і вважають за краще її ігнорувати.***

**Обхідний лист**

**Казмірук Олександри Віталіївни**

Бібліотека міська: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Бібліотека ліцею: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Класний керівник: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Завгосп:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Директор ліцею: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_