

Dzień walki z wypaleniem zawodowym

Zgodnie z Międzynarodową Klasyfikacją Chorób ICD-II wypalenie zawodowe to syndrom wynikający z **przewlekłego stresu w miejscu pracy**.

Objawy związane są z fizycznym, emocjonalnym i psychicznym wyczerpaniem.



- ciągłe zmęczenie
- kłopoty ze snem
- bóle i sztywność mięśni
- niepokój
- brak energii
- negatywne nastawienie do pracy
- brak wiary w siebie
- poczucie porażki
- kłopoty z koncentracją
- rozchwianie emocjonalne

Jak możesz dbać o siebie?

- ✓ wysypiaj się
- ✓ spędzaj czas na łonie natury
- ✓ poświęcaj czas na odpoczynek
- ✓ sprawdzaj ile od siebie wymagasz
- ✓ stawiaj sobie realne cele
- ✓ szukaj wsparcia wśród bliskich
- ✓ doceniaj siebie

Przewlekły stres wpływa na nasze zdrowie fizyczne i psychiczne. Jeśli nadal odczuwasz symptomy stresu, zgłoś się do specjalisty ochrony zdrowia psychicznego.