

Kwestionariusz Wypalenia został opracowany przez specjalistów z Kliniki Stresu.

Zastanów się, czy w ciągu minionego roku:

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

0 - nie 1 - tak

II Rozważ, czy w ciągu ostatniego miesiąca:

- Miałaś/eś problemy z zapamiętywaniem imion, dat lub spraw do załatwiania
- Z trudem pamiętasz o ważnych sprawach
- Miałaś/eś problemy ze śledzeniem biegu myśli
- Miałaś/eś kłopoty z prowadzeniem wewnętrznego dialogu
- Miałaś/eś problemy z orientacją w czasie lub przestrzeni
- Miałaś/eś chwilowe poczucie nieobecności
- Miałaś/eś problemy z koncentrowaniem się na dłuższym tekście, artykule prasowym lub książce
- Miałaś/eś problemy z robieniem kilku rzeczy równocześnie
- Miałaś/eś problemy z robieniem czegoś pod presją czasu
- Łatwo ulegałaś/eś stresowi
- Miałaś/eś zakłócenia postrzegania, np. widzenie tunelowe
- Doświadczałaś/eś nadwrażliwości na dźwięki, światło lub zapachy
- Miałaś/eś trudności z zasypianiem
- Wcześniej się budziłaś/eś nie mogłaś/eś już zasnąć
- Potrzebowałaś/eś więcej snu niż zwykle
- Byłaś/eś nieustająco zmęczona
- Doświadczałaś/eś zmęczenia, które nie mijało mimo odpoczynku
- Miałaś/eś poczucie, że wyczerpały ci się baterie
- Czulaś/eś, że masz dość życia
- Byłaś/eś bardziej podatna/y na infekcje
- Byłaś/eś bardziej wrażliwa/y na ból
- Miałaś/eś problemy z układem trawiennym
- Miałaś/eś problemy z oddychaniem lub czułaś ból w piersiach
- Miałaś/eś problemy z równowagą, zawroty głowy lub szumy uszne

- Miałaś/eś opryszczkę lub dolegliwości skórne
- Doświadczałaś/eś drżenia lub przykurczów mięśni
- Miałaś/eś problemy z osłabieniem mięśni, drętwieniem ramion lub nóg
- Miałaś/eś zmienne nastroje
- Łatwiej się wzruszałaś/eś
- Częściej się złościłaś/eś
- Miałaś/eś problemy z kontrolowaniem emocji
- Odczuwałaś/eś niepokój lub lęk
- Odczuwałaś/eś dojmujący smutek
- Byłaś/eś przygnębiona/y

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

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