

# **27 SEGNI E SINTOMI DEL BURN-OUT (CHERNISS,1983)**



**WWW.DIDATTICAPERSUASIVA.COM**

---

1. Alta resistenza ad andare al lavoro ogni giorno
2. Sensazione di fallimento
3. Rabbia e risentimento
4. Senso di colpa e disistima
5. Negativismo
6. Isolamento e ritiro
7. Senso di stanchezza ed esaurimento tutto il giorno
8. Notevole affaticamento dopo il lavoro

9. Guardare frequentemente l'orologio
10. Perdita di sentimenti positivi verso gli utenti
11. Rimandare i contatti con gli utenti; respingere le telefonate dei clienti e le visite in ufficio
12. Avere un modello stereotipato degli utenti
13. Incapacità di concentrarsi e di ascoltare ciò che l'utente sta dicendo
14. Sensazione di immobilismo
15. Cinismo verso gli utenti; atteggiamento colpevolizzante nei loro confronti
16. Seguire in modo crescente procedure rigidamente standardizzate
17. Problemi di insonnia
18. Evitare discussioni sul lavoro con i colleghi
19. Preoccupazione per sé
20. Maggiore approvazione di misure di controllo del comportamento come i tranquillanti
21. Frequenti raffreddori e influenze
22. Frequenti mal di testa e disturbi gastrointestinali

23. Rigidità di pensiero e resistenza al cambiamento
24. Sospetto e paranoia
25. Eccessivo uso di farmaci
26. Conflitti coniugali e familiari
27. Elevato assenteismo