

Checklist dei Sintomi da Burnout a 9 Dimensioni

Compila questa lista segnando ogni sintomo che senti di aver sperimentato frequentemente nell'ultimo mese o periodo recente.

Per ogni affermazione indica quanto spesso ti succede:

0 = Mai

1 = Raramente

2 = A volte

3 = Spesso

Segna i tuoi punteggi, somma ogni area e individua la priorità di intervento.

Sfera FISICA

<input type="checkbox"/> Spossatezza persistente, anche dopo una notte di sonno	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>
<input type="checkbox"/> Insonnia o risvegli frequenti con pensieri ricorrenti	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>
<input type="checkbox"/> Disturbi gastrointestinali (colite, gastrite, acidità)	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>
<input type="checkbox"/> Cefalee frequenti o tensioni muscolari croniche (collo, spalle)	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>
<input type="checkbox"/> Tachicardia o palpitazioni senza causa medica evidente	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>
<input type="checkbox"/> Sensazione di pesantezza fisica, lentezza nei movimenti	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>
<input type="checkbox"/> Ridotta libido o assenza di desiderio sessuale	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>
<input type="checkbox"/> Malattie ricorrenti, abbassamento delle difese immunitarie	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>

Sfera MENTALE

<input type="checkbox"/> Difficoltà a concentrarsi o a mantenere l'attenzione	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>
<input type="checkbox"/> Perdita di memoria a breve termine	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>
<input type="checkbox"/> Sensazione di "mente annebbiata" o confusa	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>
<input type="checkbox"/> Pensieri ripetitivi e intrusivi legati al lavoro	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>
<input type="checkbox"/> Difficoltà a prendere decisioni anche semplici	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>
<input type="checkbox"/> Costante bisogno di controllo e ipervigilanza	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>

Sfera EMOTIVA

<input type="checkbox"/> Irritabilità frequente e impazienza con colleghi o familiari	0	1	2	3
<input type="checkbox"/> Pianto facile o esplosioni emotive improvvise	0	1	2	3
<input type="checkbox"/> Sensazione di vuoto emotivo o apatia	0	1	2	3
<input type="checkbox"/> Sbalzi d'umore frequenti	0	1	2	3
<input type="checkbox"/> Paura di "perdere il controllo"	0	1	2	3
<input type="checkbox"/> Tendenza ad auto-colpevolizzarsi o sentirsi "inadatti"	0	1	2	3

Sfera PSICOLOGICA

<input type="checkbox"/> Bassa autostima o senso di fallimento	0	1	2	3
<input type="checkbox"/> Tendenza al perfezionismo distruttivo	0	1	2	3
<input type="checkbox"/> Sentimento di impotenza o disperazione costante anche dopo	0	1	2	3
<input type="checkbox"/> Autosvalutazione costante anche dopo successi	0	1	2	3
<input type="checkbox"/> Paura di essere giudicati o smascherati come "inadeguati"	0	1	2	3
<input type="checkbox"/> Dipendenza dal riconoscimento esterno	0	1	2	3

Sfera RELAZIONALE

<input type="checkbox"/> Isolamento volontario da amici o partner	0	1	2	3
<input type="checkbox"/> Conflitti ricorrenti e difficoltà a comunicare i propri bisogni	0	1	2	3
<input type="checkbox"/> Sensazione che nessuno capisca veramente la propria fatica	0	1	2	3
<input type="checkbox"/> Diminuzione del tempo e dell'energia dedicata alle relazioni	0	1	2	3
<input type="checkbox"/> Rabbia latente o cinismo verso gli altri	0	1	2	3

Sfera SOCIALE

<input type="checkbox"/> Riduzione della partecipazione ad attività sociali	0	1	2	3
<input type="checkbox"/> Ansia nel dover uscire o interagire con gli altri	0	1	2	3
<input type="checkbox"/> Sensazione di non avere nulla da offrire agli altri	0	1	2	3
<input type="checkbox"/> Perdita di piacere nelle attività ricreative o culturali	0	1	2	3

Sfera FAMILIARE

<input type="checkbox"/>	Sensazione di essere assente anche quando si è presenti	0	1	2	3
<input type="checkbox"/>	Colpa per non riuscire a dedicare attenzione a figli o partner	0	1	2	3
<input type="checkbox"/>	Rigidità nei ruoli familiari ("Devo fare tutto io")	0	1	2	3
<input type="checkbox"/>	Sensazione di essere emotivamente esausti in casa	0	1	2	3
<input type="checkbox"/>	Evitamento dei momenti familiari a causa della stanchezza	0	1	2	3

Sfera LAVORATIVA

<input type="checkbox"/>	Perdita di motivazione e senso del significato del lavoro	0	1	2	3
<input type="checkbox"/>	Sensazione di essere "usati" o non riconosciuti	0	1	2	3
<input type="checkbox"/>	Difficoltà a disconnettersi mentalmente dal lavoro anche nei giorni liberi	0	1	2	3
<input type="checkbox"/>	Calo della produttività e procrastinazione	0	1	2	3
<input type="checkbox"/>	Sensazione che ogni compito sia un peso insormontabile	0	1	2	3
<input type="checkbox"/>	Crescente cinismo verso colleghi o utenti/pazienti/studenti	0	1	2	3

Sfera SPIRITUALE / ESISTENZIALE

<input type="checkbox"/>	Sensazione di disconnessione da se stessi o dal proprio scopo	0	1	2	3
<input type="checkbox"/>	Crisi di senso o mancanza di direzione nella vita	0	1	2	3
<input type="checkbox"/>	Sensazione che tutto sia "inutile" o senza valore	0	1	2	3
<input type="checkbox"/>	Perdita di fede (nelle persone, nel futuro, in Dio o in un senso superiore)	0	1	2	3
<input type="checkbox"/>	Difficoltà a provare gratitudine o meraviglia	0	1	2	3

Checklist Sintomi Burnout

Interpretazione dei Risultati

0-10 sintomi: stato di stress moderato. Attivare strategie di prevenzione.



11-25 sintomi: rischio concreto di burnout. È consigliabile prendersi una pausa e valutare un supporto psicologico.



26-45 sintomi: stato avanzato di burnout. È necessaria una presa in carico terapeutica e/o medica.



46+ sintomi: crollo sistemico in atto. Serve un intervento urgente su più livelli: fisico, psicologico, lavorativo.



Consigli pratici per ogni area

Sfera FISICA:

Prenditi cura del tuo corpo con attività fisica regolare, anche passeggiate quotidiane di 20 minuti. Mantieni un'alimentazione equilibrata, bevi acqua a sufficienza e cerca di rispettare orari regolari per il sonno. Evita caffeina e alcol nelle ore serali.

Sfera MENTALE:

Organizza il lavoro in piccoli compiti e utilizza tecniche di mindfulness per migliorare concentrazione e ridurre la confusione mentale. Fai pause regolari e pratica esercizi di respirazione profonda per calmare la mente.

Sfera EMOTIVA:

Riconosci e accetta le tue emozioni senza giudizio. Parla con persone di fiducia o un professionista per sfogarti. Pratica tecniche di rilassamento come lo yoga o il training autogeno.

Sfera PSICOLOGICA:

Lavora sull'autostima attraverso affermazioni positive e giornali di gratitudine.
Evita il perfezionismo e accetta che gli errori sono parte del processo di crescita.
Considera la possibilità di un percorso terapeutico.

Sfera RELAZIONALE:

Cerca di comunicare apertamente con chi ti sta vicino e non isolarti. Dedica del tempo a coltivare relazioni significative, anche se brevi.
Partecipa a gruppi o attività sociali che ti interessano.

Sfera FAMILIARE:

Condividi i tuoi sentimenti con i familiari e chiedi supporto. Suddividi i compiti in casa per non sovraccaricarti.
Cerca momenti di qualità con i tuoi cari, anche se brevi.

Sfera SOCIALE:

Partecipa ad attività ricreative o culturali che ti piacciono. Sfida l'ansia sociale gradualmente, iniziando con piccoli passi.
Cerca di mantenere contatti sociali regolari.

Sfera LAVORATIVA:

Stabilisci limiti chiari tra lavoro e tempo libero.
Prenditi pause regolari durante la giornata lavorativa.
Valuta la possibilità di delegare compiti o riorganizzare il carico di lavoro.

Sfera SPIRITUALE / ESISTENZIALE:

Dedica tempo alla riflessione personale o alla meditazione. Coltiva passioni e interessi che diano significato alla tua vita. Cerca di apprezzare le piccole cose e praticare gratitudine.

Nota importante:

Questi consigli sono alcune abitudini sane che possono ridurre in parte i sintomi di burnout. Tuttavia, nei casi più severi, potrebbero non bastare e sarà necessario un intervento più specifico e professionale.

Scopri di più su www.mentelibera24.it