

اختبار الاحتراق النفسي

كثيرا	أحيانا	نادرا	
الأعراض الذهنية			
			هل تعاني من صعوبة الانتباه والتركيز أو ضعف الذاكرة والنسيان؟
			هل تعاني من اضطراب التفكير وصعوبة اتخاذ القرار والتردد؟
			هل تعاني من استحواذ فكرة واحدة على ذهنك (مشغولية ذهن السلبية)؟
			هل تعاني من انخفاض الدافعية والإنتاجية وبطء التفكير؟
			هل تعاني من تزايد عدد الأخطاء؟
			هل تعاني من إصدار الأحكام الغير صائبة والتوقعات السلبية؟
			هل تعاني من إلحاح أفكار مخيفة على ذهنك؟
الأعراض الجسمية			
			هل تعاني من التوتر الشديد والعرق الزائد؟
			هل تعاني من الصداع بأنواعه (النصفي - الدوري - التوترية)؟
			هل تعاني من آلام العضلات خاصة الرقبة والأكتاف وأسفل الظهر؟
			هل تعاني من زيادة ضربات القلب أو عدم انتظامها والشعور بالخفقان؟
			هل تعاني من عسر الهضم - الحموضة - قرحة المعدة - القولون العصبي - اضطراب الشهية؟
			هل تعاني من التعب وفقدان الطاقة والإجهاد المزمن وزيادة التعرض للإصابات والحوادث؟
			هل تعاني من سرعة النفس أو صعوبته أو النهجان أو ضيق الصدر؟
الأعراض النفسية			
			هل تعاني من سرعة الانفعال والغضب والعصبية؟
			هل تعاني من تقلب المزاج والميل للحزن والبكاء؟
			هل تعاني من الاستنزاف الانفعالي (فقدان القدرة والرغبة في أي شيء)؟

			هل تقلق كثيرا من الأمراض مثل السرطان أو القلب أو الإيدز؟
			هل تخاف من المستقبل أو الموت أو الحوادث؟
			هل تتجنب الأماكن المغلقة أو المتسعة أو المناسبات الاجتماعية؟
			هل تعاني من اضطراب النوم (بدايته - جودته - نهايته - الكوابيس)؟
الأعراض الاجتماعية			
			هل تعاني من الميل للانسحاب والعزلة عن الآخرين؟
			هل تعاني من عدم الثقة الغير مبرره بالآخرين ولوم الآخرين؟
			هل تعاني من نسيان المواعيد أو إلغائها قبل فتره وجيزة وعدم الالتزام بها؟
			هل تعاني من تصيد الأخطاء للآخرين والتهكم والسخرية؟
			هل تعاني من الحساسية المفرطة والشفقة على النفس؟
			هل تعاني من غياب الاهتمام الشخصي والعاطفي - البرود (التفاعل الآلي مع الآخرين)؟
			هل تعاني من توتر في العلاقات الأسرية أو المهنية؟
الأعراض الروحية			
			هل تعاني من فقدان الرغبة للصلاة وقراءة الكتاب وحضور الاجتماعات والممارسات الروحية؟
			هل تعاني من عدم القدرة على التركيز في الممارسات الروحية والشروود والسرحة؟
			هل تعاني من عدم القدرة على الفرح و التعزية الروحية؟
			هل تعاني من فقدان الثقة في الرب و مواعيده؟
			هل تعاني من الشعور بالذنب وعدم الأمانة؟
			هل تعاني من التذمر والشكوى؟
			هل تعاني من إهمال الخدمة والشعور بالإحباط؟