

## Test di Autovalutazione del Burnout

Il burnout è uno stato di esaurimento fisico, emotivo e mentale causato da stress prolungato, spesso legato al lavoro. Questo test ti aiuterà a capire se potresti essere a rischio di burnout.

**Istruzioni:** Rispondi alle seguenti domande, assegnando un punteggio da 0 a 3, dove:

- **0** = Mai
- **1** = Raramente
- **2** = Spesso
- **3** = Quasi sempre

1. Mi sento esausto fisicamente e mentalmente alla fine della giornata lavorativa.

*Punteggio: 0 | 1 | 2 | 3*

2. Ho difficoltà a trovare la motivazione per andare al lavoro o per iniziare le attività quotidiane.

*Punteggio: 0 | 1 | 2 | 3*

3. Mi sento distaccato o cinico riguardo al mio lavoro.

*Punteggio: 0 | 1 | 2 | 3*

4. Le mie prestazioni lavorative sono diminuite, e faccio fatica a concentrarmi.

*Punteggio: 0 | 1 | 2 | 3*

5. Mi sento irritabile o frustrato con i colleghi o i clienti.

*Punteggio: 0 | 1 | 2 | 3*

6. Mi sento come se il mio lavoro non avesse più significato o valore per me.

*Punteggio: 0 | 1 | 2 | 3*

7. Ho problemi di sonno legati allo stress lavorativo, come difficoltà ad addormentarmi o risvegli notturni.

*Punteggio: 0 | 1 | 2 | 3*

8. Evito o ritardo le responsabilità lavorative perché mi sento sopraffatto.

*Punteggio: 0 | 1 | 2 | 3*

9. Mi sento isolato o disconnesso dai miei colleghi o dal mio ambiente di lavoro.

*Punteggio: 0 | 1 | 2 | 3*

10. Provo un senso di fallimento o mancanza di realizzazione personale.

*Punteggio: 0 | 1 | 2 | 3*

## **Calcolo del Punteggio:**

- **0-9: Basso Rischio di Burnout**

Sembra che tu stia gestendo lo stress in modo efficace. Continua a prenderti cura di te stesso per mantenere questo equilibrio.

- **10-19: Moderato Rischio di Burnout**

Potresti cominciare a sentire i primi segnali di burnout. Considera l'idea di adottare strategie per ridurre lo stress, come migliorare il bilanciamento tra lavoro e vita personale.

- **20-30: Alto Rischio di Burnout**

Il tuo livello di stress è preoccupante e potrebbe avere un impatto significativo sulla tua salute e sul tuo benessere. È consigliabile parlare con un professionista per affrontare questa situazione.

