AUTODIAGNOZA: CZY TWÓJ ORGANIZM DAJE SYGNAŁY PRZECIĄŻENIA?

Ta 10-punktowa check-lista oparta na sprawdzonych kryteriach objawów stresu przewlekłego, wypalenia i PTSD (WHO, ICD-11, badania nad służbami mundurowymi).

Odpowiedz TAK lub NIE na poniższe pytania.
Jeśli kilka razy odpowiesz „TAK", to znak, że warto się zatrzymać i zadbać o swoje zdrowie psychiczne.

1. Czy masz trudności ze snem (bezsenność, koszmary, częste wybudzanie)?
2. Czy reagujesz częściej drażliwością, złością lub impulsywnością niż dawniej?
3. Czy zauważasz spadek koncentracji, roztargnienie lub trudność w zapamiętywaniu?
4. Czy wycofujesz się z kontaktów, unikasz rozmów, izolujesz się od bliskich lub kolegów z pracy?
5. Czy czujesz brak energii, przygnębienie albo myśli w stylu „to nie ma sensu"?
6. Czy zdarza Ci się odczuwać niepokój, napięcie, kołatanie serca lub duszności – także poza akcją?
7. Czy miewasz natrętne wspomnienia z trudnych akcji, które wracają wbrew Twojej woli?
8. Czy zauważasz, że tracisz satysfakcję i motywację do pracy, która wcześniej była dla Ciebie ważna?
9. Czy częściej sięgasz po używki (alkohol, papierosy, środki uspokajające, energetyki), żeby „odreagować"?
10. Czy Twoja praca zaczyna wpływać negatywnie na życie rodzinne lub towarzyskie (konflikty, brak czasu, poczucie oddalenia)?

WYNIK

- **0–2 odpowiedzi TAK** – naturalne reakcje na wymagającą pracę. Obserwuj siebie.
- **3–5 odpowiedzi TAK** – sygnał ostrzegawczy. Zastosuj techniki radzenia sobie ze stresem i korzystaj z odpoczynku.
- **6 lub więcej odpowiedzi TAK** – wysokie ryzyko przeciążenia psychicznego. Nie zwlekaj – sięgnij po wsparcie psychologa lub skorzystaj z infolinii wsparcia.