



Tegn på utbrenthet - test deg selv her

Ta testen gjennom å notere ned svarene dine og legge sammen til en total sum.

Hvor ofte har du følt det slik på jobb?

Aldri eller meget sjelden (1), Sjelden (2), Ganske sjelden (3), Noen ganger (4), Ganske ofte (5), Veldig ofte (6), Alltid eller meget ofte (7)

- Jeg føler meg trøtt 1234567
- Jeg har ikke energi til å gå på jobb om morgenen 1234567
- Jeg føler meg fysisk tappet for energi 1234567
- Jeg føler meg oppgitt 1234567
- Jeg føler det som om "batteriene" min er "utladet" 1 2 3 4 5 6 7
- Jeg føler meg utbrent 1234567
- Mine tanker går tregt 1234567
- Jeg synes det er vanskelig å konsentrere meg 1 2 3 4 5 6 7
- Jeg føler at jeg ikke tenker klart 1234567
- Jeg føler at jeg ikke klarer å beholde fokus i tankene mine 1 2 3 4 5 6 7
- Jeg har vanskeligheter med å tenke på ting som er kompliserte 1 2 3 4 5 6 7
- Jeg føler meg ikke i stand til å være sensitiv i forhold til mine kollegers og/ eller kunders behov 1 2 3 4 5 6 7
- Jeg føler meg ikke i stand å engasjere meg følelsesmessig i mine kolleger og kunder 1 2 3 4 5 6 7
- Jeg føler at jeg ikke er i stand til å være sympatisk overfor kolleger og kunder 1234567

Referanse: fra Shirom (1989) brukt av Kuvaas (2017)

Kommer du frem til en totalsum på rundt 50 eller over?

Da vil vi anbefale deg å ta dette på alvor. Vi vil i tilfelle anbefale deg å ta kontakt med fastlege eller psykolog for videre kartlegging og avklaring av din tilstand.

Mange venter dessverre for lenge med å søke hjelp ved tegn på utbrenthet, noe som er synd da vi som behandler utbrenthet vet at jo lenger man har vært utbrent, jo lenger tid tar det å komme seg tilbake.

Når det er sagt, så er det viktig å presisere at utbrenthet har god prognose, så lenge man får riktig type hjelp.