**Přečtěte si následující tvrzení. Podle toho, do jaké míry se s nimi ztotožníte, je ohodnoťte body: 0 (vůbec) až 3 (velmi silně). Nakonec body sečtěte.**

**1.**Problémy jsem už dávno přestal/a chápat jako výzvy. Jsou to prostě jen problémy.  
**2.**Pokud si ve firmě či na ulici všimnu kolegy s dostatečným předstihem na to, abych se mu mohl/a bez pozdravu vyhnout či předstírat, že ho nevidím, rozhodně toho využiji.  
**3.** Pracovní porady mi ze všeho nejvíce připomínají scény z absurdního dramatu. A zdá se, že jsem jediný, kdo si tu naprostou absenci smyslu uvědomuje.  
**4.** Už si ani nevybavím okamžik, kdy mě nic nebolelo.  
**5.** Při pouhé myšlence na práci se začnu cítit slabší.  
**6.** Pochybuji o svých schopnostech a kvalitě pracovních výkonů. Mívám pocit, že nejsem "člověk na svém místě".  
**7.** Rodina a přátelé či kolegové se mě vyptávají, jestli mě něco netrápí. Jejich zájem mi není milý.  
**8.** Většinou buď pracuji, nebo spím (případně se snažím usnout). Na koníčky, přátele a rodinu mi mnoho času nezbývá.  
**9.**Naposledy jsem se cítil/a opravdu uvolněně a příjemně, když jsem se opil/a (eventuálně užil/a psychofarmaka).  
**10.**Mám pocit, že jsem přišel/přišla o svůj smysl pro humor. Směji se mnohem méně než dříve.

**Vyhodnocení:**  
**0-10:**Syndrom vyhoření vám s největší pravděpodobností aktuálně nehrozí.  
**11-17:** Vyplatilo by se vám zamyslet se nad vaším přístupem k práci a k životu vůbec.  
**18-30:** Možná by stálo za to vyhledat pomoc odborníka - nejlépe psychologa či psychiatra.