**Первая группа: Психофизические симптомы Приложение№1**

* Чувство постоянной усталости не только вечером, но и по утрам, сразу после сна (симптом хронической усталости)
* Ощущение эмоционального и физического истощения
* Снижение восприимчивости и реактивности в связи с изменениями внешней среды (отсутствие реакции любопытства на фактор новизны или реакции страха на опасную ситуацию)
* Общая ассенизация (слабость, снижение активности и энергии, ухудшение биохимии крови и гормональных показателей)
* Частые беспричинные головные боли; постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта
* Резкая потеря или резкое увеличение веса
* Полная или частичная бессонница
* Постоянное заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течение всего дня
* Одышка или нарушение дыхания при физической или эмоциональной нагрузке
* Заметное снижение внешней и внутренней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обаяния, потеря внутренних, телесных ощущений

**Вторая группа: Социально-психологические симптомы**

* Безразличие, скука, пассивность и депрессия (пониженный эмоциональный тонус, чувство подавленности)
* Повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события
* Частые нервные срывы (вспышки немотивированного гнева или отказа от общения, уход в себя)
* Постоянное переживание негативных эмоций, для которых во внешней ситуации причин нет (чувство вины, обиды, стыда, подозрительность, скованность)
* Чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности (ощущение, что « что - то не так, как надо»)
* Чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, что «не получится» или « я не справлюсь»
* Общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу «как ни старайся, все равно ничего не получится»)

**Третья группа: Поведенческие симптомы**

* Ощущение, что работа становиться все тяжелее и тяжелее, а выполнить ее - все труднее и труднее
* Сотрудник заметно меняет свой рабочий режим (увеличивает или сокращает время работы)
* Постоянно, без необходимости, берет работу домой, но дома ее не делает
* Педагог затрудняется в принятии решений
* Чувство бесполезности, неверия в улучшения, снижения энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам
* Невыполнение важных, приоритетных задач и «застревание» на мелких деталях, не соответствующая служебным требованиям трата большей части рабочего времени на мало осознаваемое или не осознаваемое выполнение автоматических и элементарных действий
* Дистанцированность от сотрудников и клиентов, повышение неадекватной критичности
* Злоупотребление алкоголем, резкое возрастание выкуренных за день сигарет, применение наркотических средств