

# Psychiczne wyczerpanie – objawy, że Twoja psychika wysiada!



## CHRONICZNE ZMĘCZENIE

stałe uczucie zmęczenia, nawet po dobrze przespanej nocy



## ZWIĘKSZONA DRAŻLIWOŚĆ I ZMNIJSZONA SAMOKONTROLA EMOCJI

ogólne rozdrażnienie, nerwowość, podatność na wybuchy emocji



## DEMOTYWACJA

brak motywacji i chęci do działania



## PROBLEMY Z UCZENIEM SIĘ

trudności w przyswajaniu i zapamiętywaniu nowych informacji



## ZABURZENIA SNU

trudności z zasypianiem lub z utrzymaniem ciągłości snu



## TRUDNOŚCI NATURY EMOCJONALNEJ

obniżony nastrój, niepokój

# Bliżej SIEBIE



## WYCOFANIE SIĘ Z AKTYWNOŚCI TOWARZYSKIEJ

niechęć do spotkań z rodziną, przyjaciółmi



## TRUDNOŚCI Z KONCENTRACJĄ

problemy ze skupieniem się na aktualnie wykonywanej czynności



Wyczerpanie psychiczne może prowadzić do poważnych konsekwencji.

Jeśli zauważasz u siebie wymienione wyżej objawy, nie wahaj się skorzystać z pomocy specjalisty.

[www.blizejsiebie.info](http://www.blizejsiebie.info)