



## ÕPETAJA JA LÄBIPÕLEMINE

- väsimus
- negatiivne afekt: ärevus, ülivalvsus, ärrituvus, viha
- ükskõiksus, tühi tunne, apaatia
- pingetaluvuse langus, ärritumine või jõuetusetunne varem piciasjadeks peetu peale
- tahtejõu ja motivatsiooni langus, tunne, et ei taha, ei jaksa
- keskendumisraskused
- probleemid une või söömisega
- füüsilised sümptomid nagu valud, südame kloppimine, iiveldus, pearinglus
- haigused, näiteks allergiad, seedeelundkonna haigused, sagedane haigestumine külmetushaigustesse
- töö ei paku endistviisi rõõmu
- raskused töö- ja eraelu eristamisel, töö koju kaasa võtmine
- mõtlemisvead, nagu must-valge maailmapilt, katastrofeerimine, üleüldistamine
- ennastkahjustavate käitumiste osakaal suureneb: rohkem on alkoholi, tubakat, tülisid
- vähenevad töövälised tegevused, loobutakse hobidest, sõprade ja perega koos tegutsemisest
- oskamatus ja võimetuse tunne teatud õpilastega/klassiga töötades
- vähenevad töövälised tegevused, loobutakse hobidest, sõprade ja perega koos tegutsemisest
- Lootusetuse tunne