

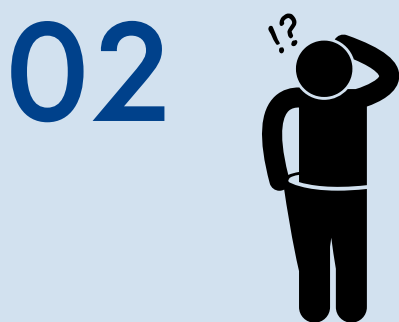
9 SINTOMI DEL BURNOUT DEL CAREGIVER

Sei un caregiver professionale o familiare?

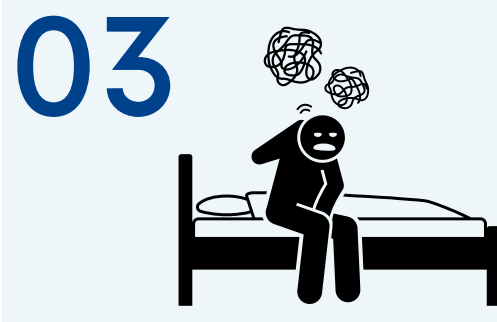
Prenditi cura della tua salute fisica e mentale. Controllando questi 9 sintomi, potrai riconoscere in tempo se stai soffrendo di sindrome da burnout:



Modelli
alimentari
malsani



Cambiamenti
di peso insoliti
(aumento o perdita)



Scarsa qualità del
sonno



Sentirsi sempre
stanchi



Sentirsi giù e
infelice



Sentirsi stressato
e facilmente
irritabile



Incapacità di
mantenere impegni
sociali e relazioni al
di fuori del lavoro



Perdita di interesse
in attività non
legate al lavoro



Trascurare i
sintomi fisici e non
cercare cure
mediche