



# Uupumuksen omahoito-ohjelma

## Harjoitus: Tunnista uuvuttavat toimintamallisi

---

### Tavoite:

Opit tunnistamaan tapoja, jotka altistavat uupumiselle.

### Ohje:

Lue taulukon väittämät ja pohdi, pätevätkö ne sinuun.

---

## Ajattelu- tai toimintatapa

	Pätee minuun	Ei päde minuun
Vaadin paljon itseltäni, ja teen kaikkeni, että yltäisin siihen tasoon, jota työltäni odotan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haluan, että työni on monipuolisesti kehittävää, auttaa minua eteenpäin urallani ja vastaa siihen panostukseen, jonka työlleni annan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Olen ehdottoman sitoutunut työhöni, ja haluan palvella asiakkaita tai potilaita parhaalla mahdollisella tavalla.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Selviän kiireisistä päivistä parhaiten, kun keskityn vain tekemiseen enkä katkaise sitä tauoilla.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Työpäiväni venyvät usein yli työajan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Välillä tingin yöunesta, että saan työni tehdyksi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Seuraan ja hoidan työasioita myös lomalla ja vapaa-aikanani.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Minulla on tapana katkaista stressi alkoholin tai muiden päihteiden avulla.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Minun on usein vaikea tunnistaa, miltä minusta oikeastaan tuntuu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Koen, ettei minulla ole oikeutta tehdä asioita ilman, että niistä koituu hyötyä muodossa tai toisessa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Minusta tuntuu, että minulla on vain harvoin mahdollisuus vaikuttaa tapahtumien kulkuun.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Koen, että kaikki kiva pitää ansaita.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Minun on vaikea hahmottaa, miten asiat toimivat ja mikä maailmassa vaikuttaa mihinkin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Minun on vaikea löytää syvää merkitystä tekemisilleni.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>