Социальные: низкая социальная активность, падение интереса к досугу, увлечениям, социальные контакты ограничиваются работой. Интеллектуальные: падение интереса к новым теориям, идеям в работе, большее предпочтение стандартным шаблонам, нежели творческому подходу, формальное выполнение работы. Поведенческие: во время работы появляется усталость, импульсивное поведение. Если всё ранее сказанное про вас, пора принимать меры! Поддерживайте хорошую физическую форму, давайте себе возможность расслабиться, старайтесь смотреть на вещи оптимистично, станьте заменимыми, помните: «Не можешь изменить ситуацию - измени отношение к ней», перестройте своё эмоциональное отношение к людям и событиям. Помните одно: всё будет хорошо и то, что работа всего лишь часть жизни!