

AFKÖST

## Svalur

- Jafnvægi milli krafna, úrræða og aðstæðna
- Mikil virkni og möguleiki á gæðum
- Áhugi
- Fagleg vinna
- Vinnugleði og tilfinning fyrir stjórn á aðstæðum
- Mikil orka

## Volgur

- Byrjar að finna fyrir álagi
- Gæðin minnka heldur
- Skýrleiki og yfirsýn minnkar lítillega
- Núningur í hópnum
- Streitueinkenni gera vart við sig; breytingar í matarvenjum, talar og gengur hraðar, píringur.

## Logandi

- Stöðugt álag
- Finnur fyrir vangetu
- Sjálfsálit minnkar
- Slæm forgangsröðun og fleiri mistök
- Streitueinkenni; erfiðleikar með svefn, óþægindi í höfði og maga, minni orka, áhyggjur

## Bráðnaður

- Langvarandi álag
- Vangeta
- Slekkur elda
- Slæm líðan, dapurleiki
- Veikindafjarvera
- Alvarleg streitueinkenni; andlegt og líkamlegt niðurbrot

## Brunninn

- Ákaft og langvarandi álag
- Vitsmunaleg og tilfinningaleg flatneskja, kulnun
- Veruleg vangeta í starfi
- Langtímafjarvera vegna veikinda

AFKÖST
 

## Svalur

- Jafnvægi milli krafna, úrræða og aðstæðna
- Mikil virkni og möguleiki á gæðum
- Áhugi
- Fagleg vinna
- Vinnugleði og tilfinning fyrir stjórn á aðstæðum
- Mikil orka

## Volgur

- Byrjar að finna fyrir álagi
- Gæðin minnka heldur
- Skýrleiki og yfirsýn minnkar lítillega
- Núningur í hópnum
- Streitueinkenni gera vart við sig; breytingar í matarvenjum, talar og gengur hraðar, píringur.

## Logandi

- Stöðugt álag
- Finnur fyrir vangetu
- Sjálfsálit minnkar
- Slæm forgangsröðun og fleiri mistök
- Streitueinkenni; erfiðleikar með svefn, óþægindi í höfði og maga, minni orka, áhyggjur

## Bráðnaður

- Langvarandi álag
- Vangeta
- Slekkur elda
- Slæm líðan, dapurleiki
- Veikindafjarvera
- Alvarleg streitueinkenni; andlegt og líkamlegt niðurbrot

## Brunninn

- Ákaft og langvarandi álag
- Vitsmunaleg og tilfinningaleg flatneskja, kulnun
- Veruleg vangeta í starfi
- Langtímafjarvera vegna veikinda