



Home » Робота і кар'єра » Вигорання чи час іти? Ознаки, що ви вже готові змінити роботу

Вигорання чи час іти? Ознаки, що ви вже готові змінити роботу



ЛИСЕНКО КАТЕРИНА — 14 Травня 2026, 12:39 ⌚ 2 Mins Read — РОБОТА І КАР'ЄРА



Важливі новини щодня — додайте «Експерт» в улюблені джерела Google

Багато людей роками залишаються на роботі, яка давно не приносить задоволення. Страх змін, стабільність або звичка змушують відкладати рішення, навіть коли внутрішньо людина вже «переросла» своє місце. Але існують сигнали, які можуть вказувати: час рухатися далі.

Одна з головних ознак — **постійна втома і відсутність мотивації**. Якщо зранку важко змусити себе працювати, а будь-які задачі викликають лише роздратування, це може бути не просто перевтома, а емоційне вигорання.

Ще один сигнал — **відчуття застою**. Людина перестає розвиватися, не бачить нових можливостей і виконує роботу «на автоматі». Якщо немає відчуття росту, з часом це

починає виснажувати психологічно.

Не менш важливий фактор — **постійний стрес**. Якщо робота впливає на сон, настрій і навіть здоров'я, організм прямо сигналізує про проблему. Особливо тривожно, коли негативні емоції не зникають навіть у вихідні.

Іноді готовність до змін проявляється через втрату інтересу. Людина більше не відчуває гордості за свою роботу, її не надихають нові проєкти і не радують навіть успіхи.

Фахівці також радять звернути увагу на думки, які повторюються. Якщо людина регулярно уявляє іншу професію, переглядає вакансії або мріє «почати спочатку», це може бути важливим внутрішнім сигналом.

Втім, психологи наголошують: не варто звільнитися імпульсивно. Перед зміною роботи важливо оцінити свої фінансові можливості, ринок праці та зрозуміти, чого саме хочеться далі.

Іноді проблема не в самій роботі, а в перевтомі чи токсичному колективі. Тому перед радикальними рішеннями варто чесно відповісти собі, що саме робить вас нещасливими.

У підсумку, готовність змінити роботу — це не про втечу, а про бажання рухатися вперед. І якщо робота забирає більше сил, ніж дає, можливо, це вже не страх змін, а сигнал, що настав час нового етапу.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News



ПІДПИСАТИСЯ

Помітили помилку у матеріалі? Повідомте редакцію: corrections@expert.in.ua

робота

КАТЕГОРІЇ НОВИН

Всі новини

[Україна](#)

[Політика](#)

[Економіка](#)

[Світ](#)

[Стиль життя](#)

[Авто](#)

[Технології](#)

[Суспільство](#)

[Здоров'я](#)

ІНФОРМАЦІЯ

[Про проект](#)

[Автори](#)

[Редакційна політика і стандарти](#)

[Політика використання ШІ](#)

[Політика конфіденційності](#)

[Правила коментування](#)

[Контакти](#)

ТОВ «НОВА МЕДІА ГРУПА» © 2014—2026

Реєстрація R40-06871 у Реєстрі суб'єктів у сфері медіа

Адреса: 01014, м. Київ, вул. Звіринецька, 63

editor@expert.in.ua

corrections@expert.in.ua

reklama@expert.in.ua

