

# ЕФЕКТИВНІ ПОРАДИ ВІД ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ

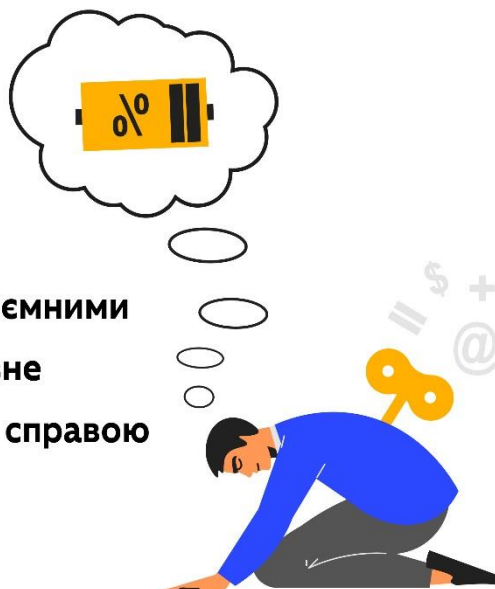
ВООЗ описує 3 головних симптоми емоційного вигорання:

1. Відчуття виснаження, що призводить до порушення сну, зниження імунітету та проблем із концентрацією уваги.
2. Інтелектуальна й емоційна дистанція з роботою, що супроводжується почуттям негативу та цинізму відносно робочих ситуацій, відірваністю від колективу, відсутністю мотивації та негативним сприйняттям реальності.
3. Зниження професійної ефективності, що проявляється в неспроможності впоратися з робочими обов'язками, внаслідок чого з'являються сумніви у власних здібностях і компетентності.

Як зробити так, щоб ваше життя було приємним, а ваші ресурси не випаровувалися?

1. **Візьміть перерву.** Навіть якщо ви обожаєте роботу та щоранку прокидаєтеся з думками про неї, пауза потрібна всім. Повноцінна активна відпустка може врятувати від вигорання та надати сил.
2. **Піклуйтеся про себе.** Приділіть 5 хвилин чащі улюбленого чаю чи кави, телефонній розмові чи улюбленій музиці, якщо відчуваєте прилив тривоги чи роздратування.
3. **Плануйте день.** Почніть день із приємної справи, а потім переходьте до поставлених задач.
4. **Хваліть себе.** Нагадуйте собі про власні досягнення. Випишіть найзначніші досягнення дня, якщо вам заважає внутрішній перфекціонізм.
5. **Чергуйте складні завдання з приємними.** Перенапруження під час роботи не сприяє утриманню ресурсу, тож згодом ви починаєте вигоряти. Плануйте свій день так, щоб він був збалансованим, приємним і продуктивним.
6. **Говоріть про себе лише позитивне.** Не допускайте руйнівних оцінних суджень себе та оточуючих.
7. **Частіше займайтеся улюбленою справою.** Хобі допомагають уникнути вигорання, головне в цьому процесі – навчитися відновлювати сили та заряджатися енергією.
8. **Будьте фізично активними.** Фізична активність – ефективний спосіб позбутися вигорання. Після декількох простих вправ тіло почне підганяти вас швидше закінчити роботу та займатися спортом.
9. **Будьте уважні.** Якщо людина перебуває у стресовому стані, головною проблемою є нестача усвідомлення причини. З уважними та виваженими кроками у вас з'явиться більше часу для роздумів і розв'язання проблем.
10. **Зверніться до фахівця.** Причини, що лежать в основі емоційного вигорання, іноді важко зрозуміти без професійної допомоги. Терапія – це спосіб підтримки здорового духу. Емоційне вигорання не лише є ознакою стресу на робочому місці, а й може стати причиною нових проблем. Пам'ятайте, що психолог – не лікар, звернувшись до нього ми не стаємо «психами».

- Візьміть перерву
- Піклуйтеся про себе
- Плануйте день
- Хваліть себе
- Чергуйте складні завдання з приємними
- Говоріть про себе лише позитивно
- Частіше займайтеся улюбленою справою
- Будьте фізично активними
- Будьте уважні
- Зверніться до фахівця



Більше інформації в телеграм-каналі ["Подбай про себе"](#)