

ЩО ТАКЕ ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ?

У часи коли психологічне і емоційне навантаження значно зросло, ми все частіше чуємо термін «емоційне вигорання». Що ж він означає і як можна допомогти собі впоратись з цією проблемою?

Емоційне вигорання – це психічне виснаження, спричинене дією тривалого стресу, втомою, а також відсутністю якісного відпочинку та відновлення. Емоційне вигорання може відчуватися як тотальна втома від усього: спілкування, роботи, близьких. Можлива наявність апатії.

Емоційне вигорання зазвичай проявляється як на психологічному так і на фізичному рівнях. Інтенсивність цих проявів може бути різною, проте на це все одно необхідно звертати увагу. Як помітити прояви емоційного вигорання у себе чи близьких? Спробуйте поспостерігати за змінами у поведінці, наприклад, чи є зниження продуктивності, апатія, дратівливість, неуважність, різка зміна активності чи звичок. Окрім цього, чи є часті проблеми з самопочуттям, такі як головний біль, застуди чи проблеми з кишечником і травленням.

Які ще можуть бути тілесні прояви вигорання?

- ✓ Постійне відчуття втоми та виснаження;
- ✓ болі в тілі, наприклад в м'язах чи суглобах, головний біль;
- ✓ сильна сонливість або навпаки безсоння;
- ✓ зміни в харчових звичках, коливання ваги;
- ✓ часті хвороби, застуди, розлади шлунку чи кишківника.

На психоемоційному рівні вигорання може проявитися так:

- ✓ втрата інтересу до звичної діяльності;
- ✓ похмуре ставлення до життя;
- ✓ низька продуктивність праці;
- ✓ дратівливість та перезбудження, відчуття напруження;
- ✓ вразливість.

Окрім вищеперерахованих проявів, можуть бути також наявні ознаки зниження когнітивних функцій через перевтому, понаднормова робота через зниження продуктивності, поява шкідливих звичок.

Причини вигорання можуть бути дуже різні, в залежності від особливостей характеру людини. ***Проте, є дві основні групи причин: це зовнішні і внутрішні.*** До зовнішніх причин вигорання відносять фактори оточення, наприклад, обставини і ситуації, що провокують стрес і перевтому. До внутрішніх причин відносяться психологічні особливості людини, її характер, що впливає на реакції в тих чи інших ситуаціях, способи поведінки і турботу про себе.

Емоційне вигорання впливає на всі сфери нашого життя: стосунки, роботу, відпочинок, сім'ю. Важливо не ігнорувати проблему, а шукати шляхи покращення ситуації.

Ось деякі рекомендації, що можуть допомогти знизити рівень емоційного вигорання.

- ✓ Налагодити режим роботи і відпочинку. Емоційне вигорання це, перш за все, про порушений баланс між відпочинком і роботою. Чітко визначайте робочий час і дотримуйтесь його.
- ✓ Захищати власні особисті кордони. Визначте межі своєї відповідальності, свого робочого часу і не дозволяйте іншим ці межі порушувати.
- ✓ Відволікайтесь від роботи і плануйте свій якісний відпочинок. Друзі, цікаві заняття, хобі та відпочинок на природі можуть допомогти більш якісно відновлювати свої сили.
- ✓ Подбайте про власне здоров'я. Помірна фізична активність, що приносить задоволення, може допомогти краще відчувати своє тіло, переключатись ментально і якісно відпочивати.
- ✓ Зробіть перевірку основних медичних показників, проконсультуйтеся з лікарем. Можливо, вам потрібна додаткова підтримка організму вітамінами і мікроелементами.
- ✓ Спробуйте дихальні техніки, техніки медитації. Вони можуть допомогти краще відпочивати і забезпечувати психо-емоційне розвантаження.
- ✓ Проводьте час з близькими і друзями, діліться своїми переживаннями і будьте щирими. Часто наші близькі можуть надати нам таку важливу підтримку.
- ✓ Звертайтеся за допомогою до фахівців: психологів, психотерапевтів.

Пам'ятайте, що у вас є можливість звернутися до психолога чи на гарячу лінію психологічної підтримки. Нагадуємо, що у вас є можливість звернутися до практичного психолога КМАЕЦМ у кабінет № 32 (III поверх) або у чат-бот КМАЕЦМ.

Бережіть себе та близьких!