Профилактика эмоционального выгорания

Эмоциональные нагрузки, высокая ответственность могут привести к вероятности возникновения стресса, истощения, отсутствия положительных эмоций, усталости. В психологии данное состояние называется «эмоциональное выгорание».

Эмоциональное выгорание обычно возникает в конкретной ситуации, связанной с вашей деятельностью. Симптомы зависят от определённого стрессового фактора, который вызывает это состояние. Мы часто игнорируем первые сигналы. Нам кажется, что усталость пройдёт сама собой, что это временно. Но иногда такие моменты — это не просто «плохой день». Это повод прислушаться к себе. Проверьте себя:

— Вы устаете, даже если спали 8 часов. Проснуться бодрым уже давно не получается.

— Вы всё чаще думаете, как бы избежать работы. Болезнь, выходной, любой повод кажется спасением.

— Энергия на нуле. Даже простая встреча с друзьями или родственниками кажется подвигом.

— Вы чувствуете себя бесполезным. Кажется, что всё, что вы делаете, не имеет значения.

— Ваше тело подаёт сигналы. Головные боли, бессонница, ломота в спине — это всё тоже про стресс.

Если вы узнали себя, не игнорируйте эти признаки. Это сигнал, что пора остановиться и пересмотреть свои привычки и отношение к жизни.

Для профилактики синдрома эмоционального выгорания помогают любые методы, направленные на расслабление. Возьмите паузу и побудьте наедине с собой, в покое, в защищенности и уюте. Создайте себе безопасное пространство, чтобы собраться с силами. Больше хвалите себя за любые победы и достижения, цените себя. Заведите хобби: каждому, кто сталкивается с повышенным стрессом и эмоциональным истощением на работе, необходимо дело, которое приносит удовольствие — спорт, творчество. Слушайте себя, доверяйте себе и своим желаниям!

Положительные перемены всегда начинаются с первого шага.

