Как справляться с выгоранием

Для начала проверь себя

- [ ] **1.** Я чувствую себя усталым независимо от того, сколько сплю. Я постоянно испытываю сонливость, отдых на выходных не помогает
- [ ] **2.** Я легко раздражаюсь от небольших сложностей, ошибок, от поведения моих коллег. Я чувствую возмущение, когда меня просят что-то сделать
- [ ] **3.** Я не могу наладить режим дня и рацион питания. Я заедаю стресс нездоровой пищей, пью больше алкоголя, чем обычно
- [ ] **4.** Я чувствую себя неэффективным в работе/учебе. Мне сложно сосредоточиться, производительность падает, инет сил это исправить
- [ ] **5.** У меня проблемы с тайм-менеджментом, я с трудом укладываюсь в дедлайны и постоянно беру работу на выходные
- [ ] **6.** Я испытываю сильное давление. Мне нужно сделать больше, чем я в состоянии
- [ ] **7.** Я чувствую, что мои усилия оправданны. Я не получаю удовлетворения от сделанной работы
- [ ] **8.** Предстоящая работа вызывает во мне негативные мысли. Меня

расстраивают и фрустрируют многие её аспекты

- ☐ **9.** Я чувствую, что больше не получаю того, что хочу от работы/обучения. Возможно, я не в том месте или не в той профессии

- ☐ **10.** Мне нескем обсудить мои проблемы

11. До 4 галочек — несущественные признаки, какой-то из них не выражен слишком сильно. От 5 до 7 — серьёзный риск выгорания От 8 — нужно срочно принимать меры:

12. Что делать если у тебя выгорание?

13. Позаботьтесь о здоровье

- ☐ **13.1** Регулярно и сбалансированно питайтесь. Сократите количество вредной пищи и алкоголя.

  Разнообразные и полноценные приёмы пищи улучшают все функции организма — от физической работоспособности до когнитивных возможностей мозга.

- ☐ **13.2** Соблюдайте режим сна. Старайтесь засыпать и просыпаться в одно и то же время

  Сон помогает переживать эмоции и избавляться от негатива. А также правильный распорядок дня помогает при умственной нагрузке. Во время сна мозг усваивает информацию в 10 раз лучше, чем в период бодрствования.

- ☐ **13.3** Разнообразьте физическую активность: попробуйте йогу, гимнастику, фитнес

  Именно она является фундаментальным фактором здорового образа жизни, способствующий улучшению как физического, так и психологического здоровья.

- ☐ **13.4** Проводите больше времени на свежем воздухе

Это особенно важно для людей, ведущих сидячий образ жизни и страдающих от ожирения. Улучшению настроения, снятию усталости, повышению уровня энергии, улучшению концентрации внимания и памяти. Улучшению сна.

14. Своевременно отдыхать

- [ ] **14.1** Практикуйте диджитал-детокс: отключайте уведомления в мессенджерах по вечерам и выходным дням, ограничьте время в социальных сетях

  Это позволит отключиться от постоянного потока информации и электронного шума, чтобы обновить свой ум и восстановить эмоциональное равновесие.

- [ ] **14.2** Найдите занятие, которое приносит вам удовольствие. Выделяйте немного времени в течение дня на хобби

  Оно приносит удовольствие, помогает улучшить качество жизни, развить творческие способности и снизить уровень стресса. Хобби раскрывает наш потенциал, расширяет кругозор и помогает развивать новые навыки.

- [ ] **14.3** Смените обстановку: попробуйте ненадолго перенести своё рабочее место в кофейню или коворкинг, в парк или на домашний балкон

  Смена обстановки привносит новизну, запуская различные нейронные пути и позволяя мозгам сделать столь необходимую передышку.

- [ ] **14.4** Отправьтесь в путешествие, Кажется, вы давно не были в отпуске

  Путешествия меняют нас, помогают на развиваться, расширяют мировоззрение, дают возможность увидеть другой мир и перезагрузиться.

15. Обратиться за помощью

- [ ] **15.1** Попросите близких вас поддержать

  Обсудите свои эмоции и тревоги с друзьями, семьей или психологом. Поддержка и понимание окружающих может помочь вам справиться с нервами и повысить

уверенность.

- [ ] **15.2** Обратитесь за профессиональной помощью к психологу или психотерапевту

  С помощью психолога вы разберетесь в своем эмоциональном состоянии, научитесь управлять эмоциями и мыслями и найдете пути решения проблем. Психологи слушают и помогают осознать сценарии поведения, внутренние конфликты, проработать травмы и таким образом улучшить эмоциональное здоровье и качество жизни в целом.

16. Что помогает не выгорать

- [ ] **16.1** Планирование

  work-Life balance, регулярные перерывы, отдых как часть плана, расстановка приоритетов, отказ от выполнения чужих задач

- [ ] **16.2** Внутренняя работа

  Воспитание сострадательного отношения к себе, отказ от нереалистичных требований к себе, выстраивание личных границ, узнавание и принятие своих ограничений, определение и знание своих зон контроля

- [ ] **16.3** Практики саморегуляции: майндфулнес, дыхательные упражнения, динамическая релаксация

  Такие упражнения способствуют расслаблению, помогают освободиться от тревоги и беспокойных мыслей.

- [ ] **16.4** Активные практики: хобби, развлечения, физические нагрузки

  Это позволит получить ценного опыта. Выйти из зоны комфорта позволит расти и развиваться, а также создаст приятные воспоминания и отвлечет от рутины

- [ ] **16.5** Трекинг состояний: дневники, заметки, приложения

  Вы смотрите внутренним взором в ту локализацию, где была досаждавшая вам боль и проверяете – на месте ли она. Если все сделано правильно, то боль либо уходит совсем, либо заметно уменьшается.

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: https://checklists.expert

как это убрать?