



Как справляться с выгоранием

Для начала проверь себя

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

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

- Мне нескучно обсудить мои проблемы

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:

Что делать если у тебя выгорание?

Позаботьтесь о здоровье

- 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.

- 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.

- Разнообразьте физическую активность: попробуйте йогу, гимнастику, фитнес
Именно она является фундаментальным фактором здорового образа жизни, способствующий улучшению как физического, так и психологического здоровья.

- 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.

Своевременно отдыхать

- 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.

- 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.

- 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.

- Отправьтесь в путешествие, Кажется, вы давно не были в отпуске

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

Обратиться за помощью

- 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.

- 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.

Что помогает не выгорать

Планирование

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

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

Практики саморегуляции: майндфулнес, дыхательные упражнения, динамическая релаксация

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

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

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?