



Выгорание

Доброго времени суток! Если ты здесь, значит тебе интересно, как можно преодолеть выгорание. В представленном чек-листе вы найдете для себя всю необходимую информацию о том как бороться с выгоранием и выйти из этого состояния.

1. Ознакомьтесь!

☐ 1.1 Выгорание

состояние эмоционального, физического и психического истощения из-за чрезмерного и длительного стресса.

☐ 1.2 Виды выгорания

- Профессиональное (Может возникнуть у людей, чья работа связана с высокой степенью ответственности, нехваткой времени и постоянным напряжением) -

Эмоциональное (Возникает в результате длительных конфликтов и неправильного обращения с собственными эмоциями) - Социальное (Возникает, когда человек заметно перенапрягается во время социальных взаимодействий)

☐ 1.3 Главные симптомы выгорания

- Чувство истощения и усталости, как физической, так и психической -

Раздражительность, апатия и потеря интереса к привычным делам - Проблемы со сном -

Изменения в аппетите - Снижение самооценки

2. Прочтите!

☐ 2.1 Статья "Как распознать выгорание и начать перезагрузку"

<https://dzen.ru/a/ZlhCKWUmFHqbEcVB>

☐ 2.2 Статья "Как понять, что ты выгорел и что делать, чтобы выбраться"

<https://habr.com/ru/companies/oleg-bunin/articles/577316/>

☐ **2.3** Статья "Как справиться с выгоранием: 6 советов психолога"

<https://www.psychologies.ru/standpoint/kak-spravitsya-s-vyigorianiem-6-sovetov-psiologa/>

☐ **2.4** Статья "Эмоциональное выгорание: способы восстановления и профилактические меры"

<https://b17-ru.turbopages.org/turbo/b17.ru/s/article/76081/>

3. Учтите!

☐ **3.1** Нужно обязательно наладить сон и питание (ложиться и просыпаться примерно в одно время, питаться регулярно и сбалансированно)

☐ **3.2** Отдых (не забывать про отпуск, устраиваться разгрузку в середине недели, планировать выходные)

☐ **3.3** Забота о ментальном здоровье (справляться с тревожностью, просить помощи, если необходимо, не обрывать социальные связи)

☐ **3.4** Помощь психолога (специалист поможет преодолеть выгорание и улучшить качество жизни, научит правильно действовать в ситуации стресса)

Выгорание не приговор, и справиться с ним сможет каждый, главное ответьте для себя на вопрос: Хотите вы этого или нет?

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

как это убрать?