

Тревожные звоночки Эмоционального выгорания

Выгорание — это состояние эмоционального, физического и психического истощения изза чрезмерного и длительного стресса. Оно происходит, если человек долго чувствует себя перегруженным, лишённым сил и неспособным справляться с внешними условиями. В этом чек-листе вы найдёте 15 тревожных звоночков, по которым можно определить, есть ли у вас эмоциональное выгорание. Важно понимать: выгорание случается не только из-за работы и может настигнуть любого человека. Если вам срочно необходима помощь, то пишите мне в тг или инст: @alinamacee

1. Физические звоночки

	1.1 Постоянное чувство усталости и истощения
	1.2 Снижение иммунитета, частые болезни
	1.3 Частые головные или мышечные боли
	1.4 Ухудшается аппетит, появляется расстройство ЖКТ и проблемы со сном
2.	Эмоциональные звоночки
	2.1 Чувство неудачи и неуверенности в себе
	2.2 Чувство беспомощности и поражения
	2.3 Отстранённость, ощущение одиночества

	2.4 Потеря мотивации
	2.5 Всё более циничный и негативный взгляд на деятельность
	2.6 Снижение удовлетворённости собой и своей жизнью
3.	Поведенческие звоночки
	3.1 Избегание ответственности
	3.2 Изоляция
	3.3 Прокрастинация, избегание дел
	3.4 Использование пищи, наркотиков или алкоголя для улучшения самочувствия
	3.5 Вымещение разочарования на окружающих

Если вы у себя отметили 2 и более пункта, то стоит начать что-то менять в своей жизни. Справиться с этим состоянием самостоятельно зачастую очень сложно, и гораздо быстрее и эффективнее это можно сделать со специалистом. Чтобы получить психологическую помощь, пишите мне в личные сообщения в тг или инст:

@alinamacee. Подберём для вас удобное время для консультации. Не откладывайте! Ментальное здоровье важно и жить без выгорания вполне реально. Жду вас у себя на консультациях.

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