Емоційне вигорання – синдром постійної втоми та емоційного виснаження. Синдром притаманний людям, робота яких пов’язана зі спілкуванням. Наразі ситуація ніби інша, проте спілкування стало в рази більше. В умовах сьогодення зросла необхідність бути на зв’язку, вислуховувати інших, говорити, стежити за актуальними новинами та перевіряти їх.

Наразі значна частка українців працює без вихідних, шукає роботу чи можливості для допомоги іншим. Втома, роздратування та збудження може погіршити стосунки в колективі, родині та навіть призвести до хвороб.

3 головних симптоми емоційного вигорання:

1. Відчуття виснаження, що призводить до порушення сну, зниження імунітету та проблем із концентрацією уваги.
2. Інтелектуальна й емоційна дистанція з роботою, що супроводжується почуттям негативу та цинізму відносно робочих ситуацій, відірваністю від колективу, відсутністю мотивації та негативним сприйняттям реальності.
3. Зниження професійної ефективності, що проявляється в неспроможності впоратися з робочими обов’язками, внаслідок чого з’являються сумніви у власних здібностях і компетентності.



Як зробити так, щоб ваше життя було приємним, а ваші ресурси не випаровувалися?

1. **Візьміть перерву.** Навіть якщо ви обожнюєте роботу та щоранку прокидаєтеся з думками про неї, пауза потрібна всім. Повноцінна активна відпустка може врятувати від вигорання та надати сил.
2. **Піклуйтеся про себе.** Приділіть 5 хвилин чашці улюбленого чаю чи кави, телефонній розмові чи улюбленій музиці, якщо відчуваєте прилив тривоги чи роздратування.
3. **Плануйте день.** Почніть день із приємної справи, а потім переходьте до поставлених задач.
4. **Хваліть себе.** Нагадуйте собі про власні досягнення. Виписуйте найзначніші досягнення дня, якщо вам заважає внутрішній перфекціонізм.
5. **Чергуйте складні завдання з приємними.** Перенапруження під час роботи не сприяє утриманню ресурсу, тож згодом ви починаєте вигоряти. Плануйте свій день так, щоб він був збалансованим, приємним і продуктивним.

6. **Говоріть про себе лише позитивне.** Не допускайте руйнівних оцінних суджень себе та оточуючих.
7. **Частіше займайтеся улюбленою справою.** Хобі допомагають уникнути вигорання, головне в цьому процесі – навчитися відновлювати сили та заряджатися енергією.
8. **Будьте фізично активними.** Фізична активність – ефективний спосіб позбутися вигорання. Після декількох простих вправ тіло почне підганяти вас швидше закінчити роботу та займатися спортом.
9. **Будьте уважні.** Якщо людина перебуває у стресовому стані, головною проблемою є нестача усвідомлення причини. З уважними та виваженими кроками у вас з'явиться більше часу для роздумів і розв'язання проблем.
10. **Зверніться до фахівця.** Причини, що лежать в основі емоційного вигорання, іноді важко зрозуміти без професійної допомоги. Терапія – це спосіб підтримки здорового духу. Емоційне вигорання не лише є ознакою стресу на робочому місці, а й може стати причиною нових проблем. Пам'ятайте, що психолог – не лікар, звернувшись до нього ми не стаємо «психами».