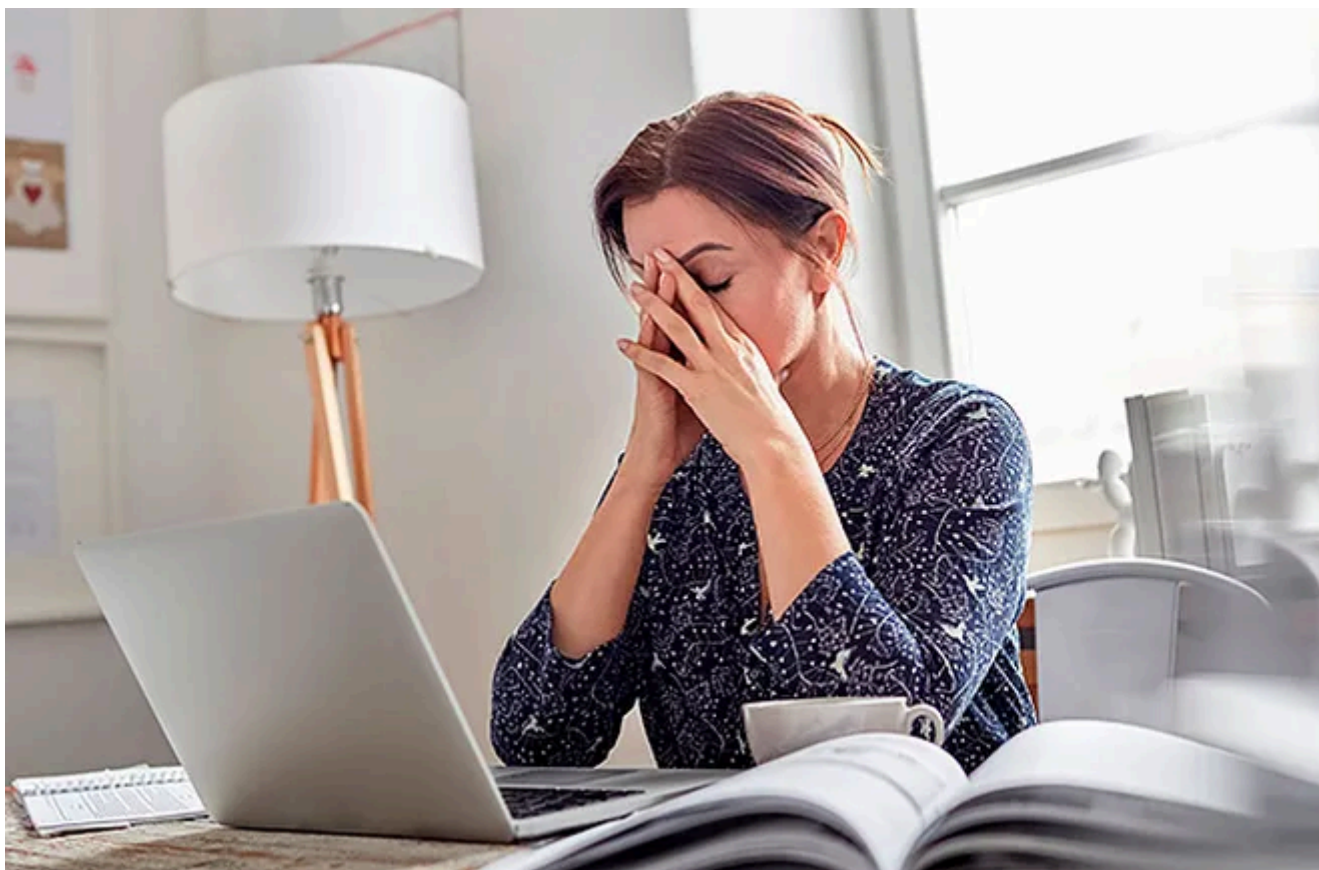


Признаки эмоционального истощения

Темп жизни в современном мире настолько быстрый, что у некоторых уже не остается сил бежать. Работа, дом, дети, отношения – на все просто не хватает сил. В какой-то момент нужно остановиться – если вы не хотите стать еще одной жертвой «синдрома выгорания».



«Синдром выгорания» — разновидность профессиональной деформации, характеризующаяся физическим и эмоциональным истощением, вследствие которого человек может терять работоспособность, сон, аппетит и интерес к жизни. Главной причиной синдрома выгорания является стресс, пишет британская газета The Sun.

Ниже мы приводим список основных признаков развития «синдрома выгорания». Если вы обнаружили у себя большинство из них, знайте: вам пора замедлить темп!

Усталость

Это один из самых ранних признаков «выгорания». Чувство усталости — это сигнал организма о том, что он не справляется с нагрузками.

Все начинается с незначительной потери работоспособности, а заканчивается ощущением полного бессилия, даже после

продолжительного отдыха.

Если вам сложно уснуть, и вы быстро утомляетесь, возьмите отпуск хотя бы на несколько дней для восстановления сил.

Тревожность

Постоянное чувство тревоги и беспокойства — один из признаков нарушений психического здоровья, о котором нужно заботиться не меньше, чем о физическом.

«Синдром выгорания» часто начинается с легкого напряжения и волнения, которые позднее могут развиваться в страх и депрессию — а их лечить гораздо сложнее.

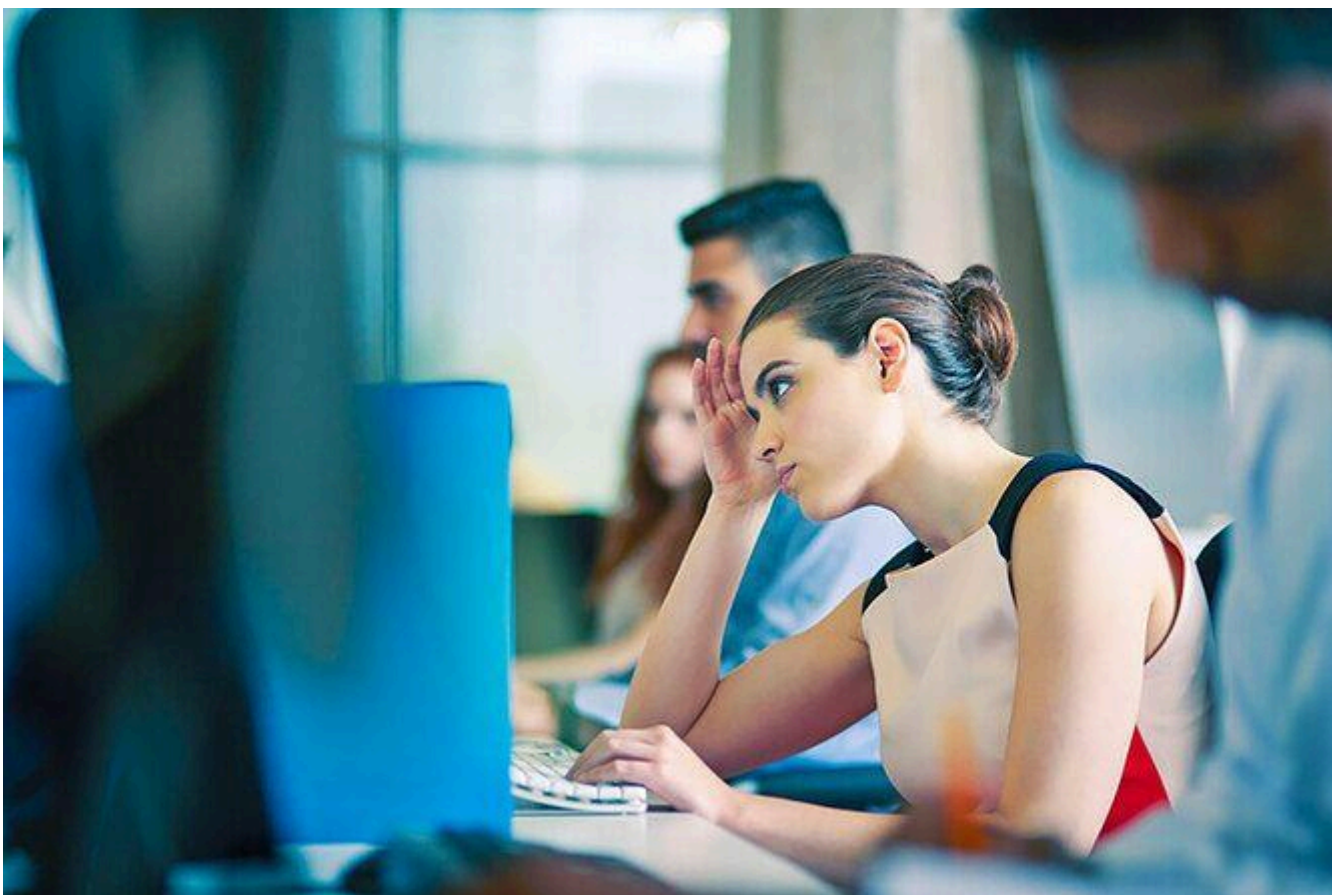
Плохое настроение и стресс могут провоцировать резкие перепады настроения, пишет Medical Daily, а именно чередование таких сильных эмоций, как страх, раздражение, напряжение и грусть. На этом этапе человеку все становится сложнее контролировать их, и он «срывается» на коллегах, друзьях и родных.

Забывчивость

Переутомление и постоянное чувство тревоги не могут не сказываться на умственных способностях. Забывчивость — явный признак того, что вы слишком много работаете.

Нередко люди, находящиеся в условиях сильного психологического давления, жалуются на рассеянность и частичную потерю памяти.

Если вы чувствуете, что вам сложно удержать информацию в голове, постарайтесь снизить уровень стресса. Это можно сделать с помощью смены обстановки, специального питания и упражнений на расслабление.



Боль в груди и голове

При «выгорании» страдает не только психическое, но и физическое здоровье. Длительное погружение в состояние стресса и тревоги может спровоцировать боли в груди и голове, тошноту, учащенное сердцебиение, одышку и даже обморок.

От стресса страдает иммунная система — «выгоревший» человек становится мишенью для всевозможных вирусов и бактерий.

Чтобы не допустить ослабления иммунитета старайтесь хорошо питаться, спать не меньше 8 часов в день и отдыхать от работы.

Апатия

Как упоминалось выше, на ранних стадиях «выгорания» человек страдает от приступов тревоги, депрессии и резких перепадов настроения.

Постепенно симптомы начинают проявляться все интенсивнее, и в итоге человек полностью утрачивает интерес к тому, что происходит вокруг него.

Человек с «синдромом выгорания» становится апатичным и безразличным к предметам и людям, которые раньше имели для него большое значение.

Такое состояние неизбежно ведет к изоляции от социума и развитию тяжелых форм депрессии. Если вы чувствуете нечто подобное, незамедлительно обратитесь к специалисту — вам действительно нужна помощь.

