

Як розпізнати емоційне виснаження?

Емоційне виснаження може виникнути внаслідок хронічного стресу та емоційно важких подій. Емоційне виснаження – це одна з ознак вигорання.

Люди, які мають емоційне виснаження, досить часто відчують, що вони не можуть контролювати події в їхньому житті. Вони почуваються «застряглими» або «наче у пастці».

Нестача енергії, поганий сон та зниження мотивації здатні ускладнити подолання емоційного виснаження. Постійний стрес, хвилювання за близьких, тривожні новини - це все перевантажує нашу психіку, призводить до емоційного вигорання, а хронічний стрес водночас завдає непоправної шкоди нашому здоров'ю.



Симптоми емоційного виснаження може бути як емоційними, і фізичними.

До найпоширеніших симптомів належать:

- 🌀 нестача мотивації, песимістичний настрій;
- 🌀 проблеми зі сном та концентрацією уваги;
- 🌀 надмірна дратівливість після перегляду новин;
- 🌀 фізична втома;
- 🌀 відчуття безнадійності та страху;
- 🌀 розсіяність;
- 🌀 зниження інтелектуальної продуктивності;
- 🌀 апатія та відсутність сил;
- 🌀 головні болі;
- 🌀 зміна апетиту.

Аби врятувати себе від емоційного виснаження:

- ✅ Збалансовано харчуйтесь.
 - ✅ Намагайтесь дотримуватись режиму дня.
 - ✅ Будьте фізично активними. Окрім спорту можуть бути прогулянки на свіжому повітрі.
 - ✅ Практикуйте йогу.
 - ✅ Обмежте вживання алкоголю та покиньте курити.
 - ✅ Візьміть відпустку на роботі (якщо у вас є така можливість) та змініть обстановку.
- Дозвольте собі відновити сили та перезавантажитись.
- ✅ Приділяйте більше уваги улюбленому хобі.
 - ✅ Дотримуйтесь інформаційної гігієни та дізнавайтесь інформацію лише з перевірених офіційних джерел.
 - ✅ Якомога більше часу проводьте із дорогими для вас людьми.

Якщо ж вам усе це не допомагає, зверніться за консультацією до спеціаліста!