



Выгорание... Как распознать?

Большинство из нас до сих пор уверены, что выгорание- это про кого- то другого... Нам кажется, что это происходит только с теми, кто работает сутками на износ, буквально горит на работе. По привычке мы ассоциируем данный термин с карьерой. Но выгорание может возникнуть и в семейной жизни, и в материнстве,

и даже в любимом хобби или творчестве.

Как же его распознать? Как отличить от депрессии? И главное, как с ним бороться?

Обычно данное состояние мы ощущаем усталостью- в этом и есть его коварство- оно «подкрадывается» незаметно. На первых порах, это может быть не совсем заметно: ну нет настроения, устал, нет сил и положительных эмоций, даже на отрицательные нет сил... Подумаешь, с кем не бывает, сейчас сложное время...все устают...

Но данное состояние очень точно говорит о том, что происходит у человека внутри. И если вы пропустили первые звоночки, то со временем звук предупредительного колокольчика может превратиться в оглушающий звон. Ощущение тревожности усиливается, появляется неудовлетворенность всем и всеми, раздражение по мелочам, самооценка спускается вниз и появляются приступы отчаяния.

Общаться с людьми в данном состоянии очень сложно. Мир становится черно-серым. Чтобы не произошло, все воспринимается обостренно болезненно. И наша психика, для того, чтобы защитить себя, включает эмоции. Организм запускает энергосбережение, используя силы лишь на самое необходимое, на обеспечение жизненно важных процессов. И вот здесь и наступает безразличие ко всему.

Очень важно помнить, что ресурсы нашей психики не бесконечны! Например наш организм не может существовать без сна, ему необходим отдых. У каждого из нас разный лимит ресурсов. Это зависит и от образа жизни, и от темперамента, и от ситуации, в которой находится человек, даже от времени суток. Как же вернуть себя в нормальное состояние?

- В каждом из нас «живет» внутренний ребенок.

Как родитель помогает своему ребенку? В основном через ласку, объятия. И это первое, что мы можем сделать самостоятельно, без чьей-либо помощи. Уделите внимание своему телу!

- Рабочие проблемы оставляем на работе!

Как? С помощью одежды или обуви. Приходя домой, снимая на пороге обувь, выключайте ту роль, которая для вас энергозатратна. Надевая тапочки или домашнюю одежду, вы словно включаете ту роль, которая вам необходима в данный момент: хозяйки, мамы, жены, мужа...

- Отдыхаем мыслями! Это ежедневная практика очищения ума. Именно беспокойный ум создает напряжение, которое вытягивает из нас все силы.
- Физическая нагрузка! Постарайтесь подойти к ним осознанно, ощутить все мышцы своего тела во время упражнений. Сюда относятся любые телесные практики, которые вам подходят: прогулки, бег, ходьба, плавание, баня.
- Дыхание! На 5 минут отойдите от всех средств связи и займитесь осознанным дыханием. За 5 минут ваш организм «перезарядится»
- СОН!!! Здоровый сон- наилучший способ восстановить потерянные силы. К вечеру постарайтесь снизить активность, чтобы избежать бессонницы. Можно выпить чай с мелиссой или мятой

Такие несложные рекомендации, под силу каждому из нас. Очень важно понимать, что выгорание само по себе не уйдет. Чтобы с ним справиться, нужно делать шаги к здоровой, сбалансированной жизни. Главное, делать их каждый день.