Эмоциональное выгорание 😞 Почему эта проблема серьезнее, чем кажется?  
  
Эмоциональное выгорание - вид профессиональной дисфункции у лиц, тесно общающихся с людьми, выраженный моральным, умственным и физиологическим истощением.  
  
‼️ Согласно исследованиям, после пандемии проблема выгорания стала беспокоить всё большее число людей.  
  
Признаками расстройства являются:  
  
▶️ Моральное истощение. Стремление к одиночеству, зависть, злоба, обвинение, уход от ответственности.  
▶️ Умственное истощение. Безразличие к работе, хроническое нежелание идти на работу, отвращение, вспыльчивость, хроническое недовольство, потеря профессионализма.  
▶️ Физиологическое истощение. Хроническая усталость, головные боли, пониженный иммунитет, слабость в мышцах, нарушение в работе пищеварительного тракта, соматические заболевания.  
  
Способность преодолеть выгорание зависит от индивидуальных особенностей и стадии выгорания. На ранних этапах рекомендуем Вам:  
  
1️⃣ Работать со своими эмоциями. Найдите хобби, чтобы восстанавливаться, заведите дневник и записывайте эмоции, чтобы лучше понимать себя.  
2️⃣ Пересмотреть рабочие привычки. Последовательно меняйте типы задач в течение дня, чтобы нагружались разные отделы мозга. Отделите личное время от рабочего.  
3️⃣ Организовать отдых. Речь идет как о краткосрочном отдыхе в течение рабочего дня и еженедельных выходных, так и необходимом ежегодном отпуске.  
  
Но если вы обнаружили у себя признаки более глубоких расстройств, лучше обратиться к специалисту - врачу психотерапевту.  
  
⚕️С уважением, врач-психиатр высшей категории, медицинский психолог, гипнотерапевт, кандидат медицинских наук, Татьяна Редько.  
  
Запись на консультацию:  
📲 050 958 41 13  
📲 093 916 75 44 viber  
📲 068 162 77 32