



Эмоциональное выгорание...

Лебедев Я.А.

Что это такое ?

Эмоциональное выгорание - это состояние умственного, физического или эмоционального истощения и тревожности, возникающее на фоне сильного стресса, это своеобразный ответ на внешние жизненные факторы, защитная реакция организма, которая выражается в форме полного или частичного исключения эмоций.

Чаще всего его связывают с неизменной рутинной и постоянным перенапряжением, которые в конце концов выливаются в полное игнорирование своих обычных дел, неприятие и нежелание действовать.

Как понять что что-то идёт не так ?

В начальной стадии выделяют следующие признаки:

- Постоянная усталость
- Плохой сон
- Частая простуда
- Трудности с концентрацией
- Снижение продуктивности
- Тревожность

Почему же всё так...

Причинами выгорания могут послужить следующие пункты:

- Большая нагрузка
- Нереалистичные сроки и жёсткие дедлайны
- Неумение организовать своё время
- Постоянная необходимость осваивать новое
- Отсутствие мотивации
- Избыток вынужденных социальных контактов
- Отсутствие поддержки

Как же с этим бороться ?

Вроде бы сложного ничего нет, но крайне сложно начать:

- Смена привычных ритуалов
- Снижение нагрузки
- Контроль над эмоциями
- Новые впечатления
- Налаживание отношений



Спасибо за внимание(