

Преодоление эмоционального выгорания

Хочу поделиться своим опытом на тему эмоционального выгорания.

Стадии (одна из версий):

1. Медовый месяц - полно энтузиазма, вдохновения, хочется работать много, полно идей, задач, усталость приходит позже
2. Недостаток топлива (апатия, раздражение, проблемы с аппетитом в одну или другую сторону)
3. Хронический процесс (падает концентрация, приходит неудовлетворённость жизнью, ощущается бесперспективность, разочарование)
4. Кризис (Депрессия)
5. "Пробивание стены" (психические и соматические процессы, дезориентация в профессии - как будто видишь ее впервые, вспыльчивость, перепады настроения)

Я сейчас на второй и пытаюсь всеми силами избежать развития. В том числе мне стало интересно вести дневник развития моего состояния, потому что я проследила некоторые закономерности. Так вот действительно энтузиазм, вдохновение, излишняя продуктивность - первая стадия выгорания. На прошлой неделе я жила в ритме "день супер продуктивный - день полной отключки, головной боли и сна" и после недели в таком режиме уже пришла апатия. Сейчас бывают всплески и полный упадок. Во время всплеском мне море по колено - во время упадка сил я могу чувствовать апатию, головную боль, ощущение что мозг распирает голову изнутри при малейшей интеллектуальной активности.

И эмоциональное выгорание появляется не только когда вы впахиваете на работе 24/7. Мой график составлен мной лично с учётом моих особенностей, и он довольно щадящий. К выгоранию, апатии могут привести чрезмерные эмоциональные потрясения, то самое "принятие все близко к сердцу". При чем что такое "чрезмерные" ваш организм решит сам.

Что делать? Просто отдых во время эмоционального выгорания не помогает. Отдых != Восстановление. Поэтому:

1. Нужна полная отключка от своих мыслей - медитация трижды в день. Как воздух необходимо

2. Налаживание контакта со своим телом заново - массаж, разминки
3. Расслабление тела и ума одновременно - теплая ванна, спа
4. К нулю информационный шум
5. К нулю эмоциональный шум - как плохие так и хорошие эмоции - полный детокс
6. Запланировать ничегонеделанья - что-то вроде медитации, но дольше. Периоды в 40-60 минут, когда вы смотрите в стену, не думая раскрашиваете лист бумаги, лежите с закрытыми глазами. Но не потребляете и не обрабатываете информацию.

Берегите себя! На работе, дома, с друзьями, в поездках помните, что за стресс вам придется дорого заплатить самыми разными своими ресурсами. Другой парень/девушка может появиться. Другая работа тоже может. А других вас самих у вас уже не будет. **Другую психику нигде не купишь.**

Автор заметки: mariiamir

Revision #1

Created 20 September 2023 18:16:28 by Тимур

Updated 24 January 2024 09:39:41 by Тимур