

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ

Почему мы выгораем и как этого не допустить

Плохой сон

**Постоянная
усталость**

Раздражительность

**Симптомы
выгорания**

**Частая
простуда**

**Отсутствие
мотивации**

Опустошённость

Тревожность

Почему мы выгораем?

Причины выгорания:

- Неумение организовать своё время
- Большая нагрузка
- Неуверенность в самореализации
- Отсутствие мотивации
- Повышенная ответственность
- Желание всё контролировать
- Перфекционизм
- Нестабильность в некоторых сферах жизни



Как не допустить выгорания?

- Чередовать труд и отдых
- Распределить время
- Соблюдать режим дня
- Правильно питаться
- Снизить нагрузку
- Не откладывать важные задачи «на потом»
- Физическая активность
- Гулять на свежем воздухе
- Контролировать эмоции

Снижение нагрузки

Матрица Эйзенхауэра поможет вам распределить дела

	СРОЧНО	НЕСРОЧНО
ВАЖНО	СДЕЛАТЬ	ЗАПЛАНИРОВАТЬ
НЕВАЖНО	ДЕЛЕГИРОВАТЬ	УДАЛИТЬ

(Матрица)

- Прежде чем заполнять матрицу, отследите в течение нескольких дней, какие задачи вы выполняете и сколько времени они отнимают. После наблюдения положите перед собой список дел и к каждому задайте три вопроса:

Была ли задача для меня срочной?

Была ли она для меня важной?

Я единственный, кто мог это сделать?

- Когда распределите задачи по блокам, посмотрите, в каком квадрате их больше всего. Последовательно разбирайтесь с каждым квадратом. В будущем старайтесь оставлять в одном квадрате не больше восьми задач, причем личные и рабочие задачи считаются вместе. А перед тем как добавлять новое дело, завершите одно из списка.

Изменения в жизни

также помогут снять напряжение

Изменить порядок утренних
дел или расписание дня

Смена обстановки

Перестановка в комнате

Новое хобби

Контроль над эмоциями

Фрирайтинг

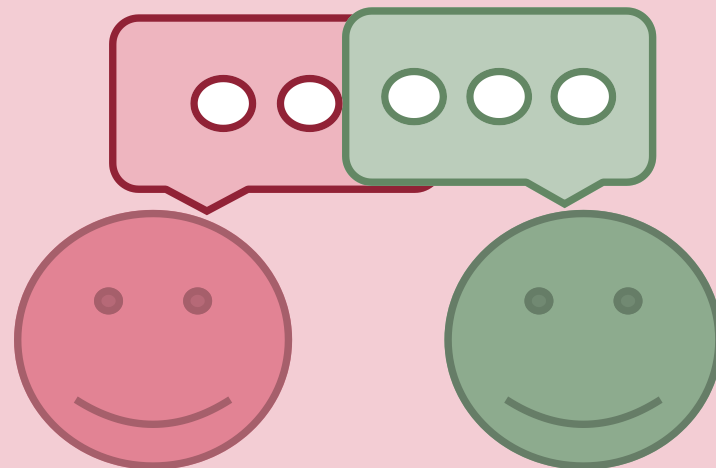
- Фрирайтинг — это все случаи, когда вы садитесь и выплескиваете письменно (не важно, на бумагу или на экран компьютера) свои мысли и эмоции — все, что у вас внутри.

Не останавливайтесь, даже если не знаете, что писать, или чувствуете, что в написанном нет логики. Если вы потеряли мысль, несколько раз повторите предыдущую. В начале упражнения вам будет непривычно, но в процессе письма вы узнаете много нового о себе.



Наладить отношения

- Поддержка близких людей очень важна при профилактике выгорания, поэтому не пренебрегайте возможностью наладить контакт с родителями, не отгораживайтесь от них и не форсируйте конфликтные ситуации, особенно в те периоды, когда учебная нагрузка особенно высока. Проводите свободное время с семьёй, общайтесь и делитесь своими переживаниями или впечатлениями. **Не фокусируйтесь на противоречиях, наоборот, ищите точки соприкосновения.**





Мир вокруг нас заиклен на продуктивности, достижениях, лучшем результате. В попытках угнаться за идеалом и стать лучше всех человек забывает о самом себе и «сгорает». Мы призываем вас помнить о том, что работа — это не всё, есть масса других сфер жизни, в которых важно быть счастливым.

Любите себя, проявляйте заботу к своим потребностям, занимайтесь любимым делом. Если вам не нравится ваша работа — всегда есть шанс начать всё сначала. В 21 веке у вас есть на это все ресурсы: ищите себя, учитесь новому и живите жизнь своей мечты!