***Емоційне вигорання***

Ця проблема торкнулась сьогодні майже кожного з нас. Емоційне вигорання – стан емоційного та фізичного виснаження, викликаний надмірним і тривалим напруженням.

**Основними проявами вигорання є:**

1. труднощі з  реагуванням на нові виклики життя;
2. відсутність зацікавленості, зниження продуктивності та мотивації для роботи/хобі/спілкування;
3. з’являється почуття безнадійності та знесилення, незадоволеність собою, партнерами, колегами, політиками, президентом, владою тощо;
4. відчуття втоми, порушується сон, зникає апетит, змінюється режим дня.

**Що допоможе, якщо ви починаєте вигорати:**

* Турбота. Піклуйтеся про себе фізично та морально.
* Планування. Плануйте свій день – це допоможе тримати фокус і виконувати ті чи інші рутинні завдання.
* Підтримка. Хваліть себе навіть за найменші дрібниці.
* Ні контенту. Обмежте споживання інформації до мінімуму. Згідно з дослідженнями, на 1 травмованого під час війни припадає 21 людина, яка травмує свою психіку від новин про війну. Оберігайте себе та дітей від психічно важкого контенту.
* Гумор. Він допомагає понизити рівень напруги.
* Ресурсність. Кожного дня робіть те, від чого кайфуєте – хобі, прогулянки, відпочинок, спорт тощо.
* Спорт. Підійде все: танці, прогулянки, біг. Рухайтеся!
* Свята. Влаштовуйте собі свята, спілкування з друзями, робіть усе, щоб відволіктися від повсякденності.
* Психолог. Якщо відчуваєте, що самі не справляєтеся, звертайтеся до фахівців. Емоційне вигорання це серйозна проблема!