**Як впоратися з емоційним вигорянням і додати собі ресурсу?**

**Емоційне вигоряння – це, перш за все, виснаження інтелектуальне, емоційне та фізичне.**

**1. Якщо ви відчуваєте симптоми, емоційне вигоряння, перше що потрібно зробити – ЗУПИНИТИСЬ.** Узяти перерву. Найочевидніший, але самі розумієте, дієвий варіант. Навіть якщо у вас досить ненапружена сидяча робота або декретна відпустка, щоденна рутина «без світла в кінці тунелю» може призвести до вигорання. Навіть якщо ви обожнюєте свою роботу і щоранку прокидаєтеся з думками про неї, перерва для переоцінки потрібна всім.

**2. ПОПІКЛУВАТИСЬ про себе**

Крім себе самого вас ніхто не має контролювати і відповідальність за здоров’я фізичне і психічне лежить теж на вас. Проскануйте своє тіло: що відчувається саме зараз? Де саме в тілі напруження найбільше? Що можна зробити зараз щоб розслабитись, чим собі допомогти? Тіло ніколи не обманює, воно підкаже правильний шлях.

**3. ПЕРЕКЛЮЧИТИСЬ**

Зупинити внутрішнього критика, який каже, що зупинятись не можна. Зайнятись улюбленою справою. Якщо взяти за звичку займатись чимось творчим та приємним регулярно, то це стане чудовою профілактикою вигоряння. Планування поїздки, відпочинку, заходу, дружньої зустрічі може дуже добре допомогти переключити увагу з напруженої ситуації. Добре допомагає фізична активність. Щоденна прогулянка навіть “через нехочу” змінює стан на краще. Коли тіло в тонусі, то і нервова система працює краще, перевірено.

**4. Не уникати, а вміти ВІДНОВЛЮВАТИСЯ**

Неможливо уникнути стресів, але можна стати більш толерантним до невизначеності тобто стресостійким. Знайти свій спосіб відновлювати енергію, заряджатись, отримувати приємні емоції. Напишіть свій власний список того що вас наповнює, нехай він буде якомога довшим. Кожного дня виповнюйте хоча б один пункт і подивіться як зміниться ваше самопочуття.

**5. НАЛАГОДИТИ СОН**

Це дуже важливий пункт. Емоційне вигорання, хронічний стрес і недосипання у людей негативно позначається на навичках мислення і спілкування, а також перевантажує нейроендокринну систему. Згодом наслідки хронічної втоми можуть привести до проблем з пам’яттю, увагою та емоціями. Усвідомлення того, що здоров’я найважливіший інструмент і не можна ним нехтувати напевне найважливіше в житті. Світ не зупиниться якщо ми будемо іноді зупинятись щоб поспати.

**6. Не боятись ЗВЕРТАТИСЬ ЗА ДОПОМОГОЮ**

До рідних, друзів, людей, які до вас небайдужі. Якщо тут і зараз потрібна допомога, якщо ресурсу тягнути все на собі не лишилось, попросіть вам допомогти. Часто ми думаємо що ніхто нам не може допомогти подолати емоційне вигорання тому, що просто не просимо допомоги. Якщо самотужки не виходить впоратись, зверніться до спеціаліста. Поговорити про себе, знайти глибинну причину, якої не видно на поверхні і знайти внутрішні опори і ресурси її виправити. Цей спосіб справді ефективний і здатен творити дива.