



Вправа "Тепло мого серця"

(використання техніки "заземлення")

*На вулиці зливно, а на серці неспокій ❄️
Щоб зігритися у холодну погоду віднайдіть м'якенький плед, заваріть собі ароматного чаю ☕️, включіть улюблений фільм та, загорнувшись у плед, пориньте у хвилини спокою.*

Вгадайте щось тепленьке або м'якеньке та поділіться теплом свого серця з кимось близьким...

Синдром емоційного вигорання

Емоційне виснаження, що зростає з часом і в якийсь момент у людини просто не вистачає енергії на подальшу діяльність.

Професії, які вразливі до вигорання на роботі:

- лікарі
- педагоги
- психологи
- соціальні працівники
- волонтери тощо



elle





У чому ж різниця?

Втома - виникає внаслідок інтенсивної і тривалої роботи і призводить до тимчасової втрати активності і працездатності

Вигорання - виникає майже на порожньому місці, притаманні апатія, млявість, байдужість.



Симптоми вигорання:

- *Емоційна виснаженість (притаманно почуття спустошеності та втоми).*
- *Деперсоналізація (байдуже ставлення до оточення, що проявляється через цинізм чи негативне сприйняття реальності).*
- *Редукція професійних досягнень (знецінення власних успіхів та досвіду)*



Що може бути тривожним сигналом?!

- пасивність;
- депресія;
- підвищена дратівливість;
- спалахи невмотивованого гніву;
- небажання спілкуватися;
- емоційні гойдалки;
- посилення тривожності;
- постійне відчуття страху;
- негативний погляд на життєві та професійні перспективи.



*Власні ресурси,
які суттєво
впливають на
наше життя*



Життя і фізичне здоров'я (власна безпека - першочергове завдання людини, бо життя - невідновлюваний ресурс).

Гроші (дають можливість поповнювати інші ресурси - їжу, одяг, фізичне здоров'я, благополуччя тощо).

Вміти просити про допомогу (просити про допомогу - не соромно, допомагати іншим - приємно і шляхетно).

Час (берегти час означає не існувати в очікуванні, а наповнювати його життям, помічати те, що знаходиться навколо та радіти кожному моменту).

Психічне здоров'я (опора, яка дає змогу задовольнити свої життєві потреби, сформулювати моральні орієнтири і рухатися вперед).

- Здатність рефлексувати (усвідомлювати власний досвід, ділитися ним та емоціями, знаходити однодумців).
- Дисципліна та здатність будувати повсякденні плани (рутина, план дій та дисципліна рятують у стресовій ситуації).
- Пісні, творчість, гумор, допомога іншим (нададуть сили, натхнення, відчуття цінності та важливості).