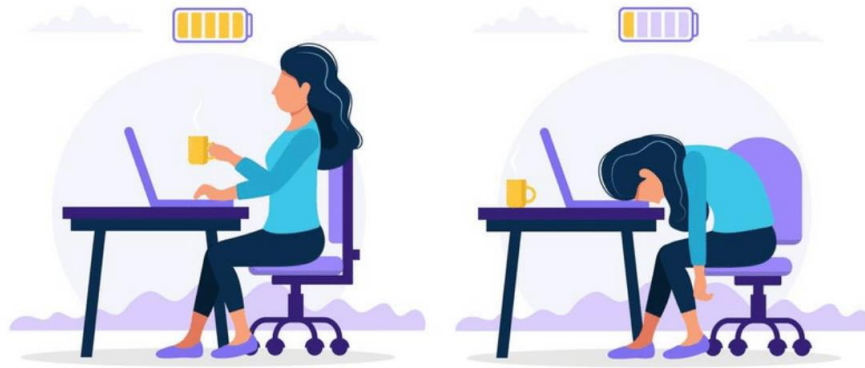


ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ



Емоційне вигорання обумовлено переважно тим, що наш робочий графік, ритм життя, характер обов'язків, дедлайни та інші фактори стресу перевищують задоволення від того, що ми робимо.

5 порад як уникнути емоційного вигорання

Порада 1: Здоровий сон

Звичайно, від овертаймів та пізніх посиденьок за ноутбуком чи смартфоном нікуди не подітися. Але варто зробити все можливе, щоб покращити якість сну, адже вона впливає на нашу поведінку та результати роботи.

Постійна нестача навіть однієї години сну може впливати на здатність швидко мислити та діяти.

Хронічне недосипання загрожує не лише виснаженням, поганим настроєм і зниженням працездатності. Воно може спричиняти й більш серйозні проблеми зі здоров'ям.

Що може спричинити постійне недосипання:

- проблеми з серцем та зрештою скорочення життя людини;
- зниження імунітету організму та погіршення загального самопочуття;
- більша схильність до депресій, параної чи тривожності.

Тож, щоб підвищити свою ефективність, дуже важливо налагодити нічний відпочинок.

Декілька простих правил здорового сну

-Лягайте спати в один і той самий час

Ваш фізіологічний механізм сну нагадує механічний годинник: якщо за ним не стежити — почне давати збої. Рекомендуємо використовувати програми для сну на кшталт SleepyTime: Bedtime Calculator. У додатку є спеціальний калькулятор, який розраховує оптимальний час відходу до сну відповідно до рекомендацій ВООЗ щодо тривалості нічного відпочинку для різних вікових категорій.

- Не намагайтеся компенсувати накопичений недосип, відсипаючись у вихідні

Часто ми жертвуємо кількома годинам сну заради дотримання дедлайнів, виконання домашніх справ, вечірок із друзями. І щоразу сподіваємося відіспатися на вихідних.

Відсипання дійсно покращить обмін глюкози, активність щитоподібної залози. Але якщо з понеділка знову продовжити спати менше, ніж потрібно, — усі негативні наслідки недостатньої кількості сну повернуться. До того ж, відсипання на вихідних не здатне в тривалій перспективі вберегти від проблем, якими загрожує брак сну.

Дослідження свідчать, що за вихідні люди не можуть компенсувати тижневу прогалину вісні. Крім того, відсипання на вихідних може мати й негативний ефект — спричиняти так званий «соціальний джетлаг». Із часом збивається режим, і нам складно заснути в неділю ввечері та прокинутися рано вранці в понеділок.

-Забезпечте темряву в спальні

Світло пригнічує вироблення мелатоніну, основного гормону епіфіза, який регулює добовий ритм, допомагає засинати, а також відповідає за повноцінне відновлення всього організму. Виробляється цей гормон переважно вночі, під час сну. Тому важливо засипати до півночі та в повній темряві. У цьому вам допоможуть щільні темні штори або маска для сну. До речі, мелатонін не накопичується, і це ще одне пояснення, чому виспатися на кілька днів наперед не вдасться.

- Уникайте ПК та смартфонів за 2 години до сну

Замініть смартфони перед сном на вечірню прогулянку або читання книги, і дуже скоро ви помітите, що ваш сон став набагато якіснішим.

ГОЛОВНА ПОРАДА

Не чекайте вихідних, аби поспати.

Зробіть це вже сьогодні!

Подаруйте собі регулярний та здоровий сон.

Це точно не згаяний час, у який можна було підкорювати світ.

Це — внесок у своє здорове та тривале й успішне життя.

Порада 2: Майндфулнес

Самоусвідомлення та турбота про ментальне здоров'я — це популярна практика, яка несе в собі ненав'язливість думок та покращення стану здоров'я.

Майндфулнес прийнято перекладати як «усвідомленість», частіше про це говорять як про усвідомлену медитацію, тому що цей підхід включає деякі елементи медитацій, запозичені зі східних духовних практик.

Відчуття спокою, врівноваженості, наповнення сил та перебування в гармонії із собою — це те, що дозволяє відчувати майндфулнес.

Як впровадити у своє життя майндфулнес?

- зрозумійте навіщо вам потрібен майндфулнес, що дасть для життя, а що в ньому змінить;
- розпочніть з простого (позбудьтеся непотрібних речей, адже це допоможе очистити ваші думки);
- робіть звичні справи по-іншому (наприклад, під час прогулянки сконцентруйтеся на процесі, а не думках у вашій голові).

Ця практика навчає бути повністю присутніми «тут і зараз», помічати звичні стани нашої свідомості, контролювати нашу увагу та поведінку. Люди, які практикують майндфулнес, не настільки вразливі до стресу через те, що можуть опрацювати події і ситуації, які їх виснажують.

Порада 3: Work-life balance

Work-life balance — це термін, що використовується для опису балансу, який необхідний людині між часом, відведеним для роботи, навчання та іншими аспектами життя. Поняття «баланс між роботою та особистим життям» уперше було використане у Великобританії та США наприкінці 1970-х та 1980-х роках. Наразі тема рівноваги сфер життя є предметом вивчення багатьох інститутів по всьому світу.

Як у житті підтримувати work-life balance?

1. **Визначте свої пріоритети.** Роботу над власним work-life balance потрібно починати з розуміння того, яка роль у житті для вас зараз найпріоритетніша. При цьому ви маєте усвідомлювати, що роль №1 займатиме у вас найбільше часу.

2. **Не забувайте про інші сфери життя.** Проводити час зі своєю родиною, друзями та наодинці із собою дуже важливо, тому розмежуйте час між роботою та особистим життям.

3. **Віддавайтеся work-life balance на 100%.** Буває, що люди так чи інакше розфокусовані, не можуть зібратися з думками і тому роблять свою роботу замість двох годин — усі п'ять. Одним із рішень може стати спорт, який дуже дисциплінує, допомагає правильно розподіляти час і ресурси.

4. ***Полюбіть себе й людей навколо.*** Після правильного розподілу ролей знайдіть час і ресурси на себе. Подорожуйте, читайте книжки, відвідуйте лекції, театри, розвивайтесь та ніколи не переставайте навчатись. Раз у день зупиніться, видихніть, озирніться навколо, а потім подякуйте собі та похваліть. Знайдіть гармонію із собою, адже гармонія — це прямий шлях до життєвого балансу.

Порада 4: Знайдіть собі хобі

Заняття приємним хобі добре допомагає уникнути вигорання. Адже головне в цьому процесі — не лише уникати стресових ситуацій, а й навчитися відновлювати сили, заряджатися енергією за допомогою того, що ви любите.

Ваше хобі допоможе:

- переключитися з режиму «робота», «навчання» на режим «відпочинок»;
- впоратися з напруженням і офісним стресом;
- розвинути творчий підхід у тій сфері, де для неї немає ані ризиків, ані обов'язків;
- розвинути навички й отримати додаткові знання, які, як відомо, за плечима не носити.

Порада 5: Фізична активність

Фізична активність може посилити вироблення ендорфінів та зменшити рівень гормонів стресу (адреналіну та кортизолу).

Наприклад, регулярні тренування неодмінно покращать самопочуття, силу, витривалість та вагу у довготривалій перспективі. Ці фізичні зміни спровокують психологічні — почуття контролю, якого не вистачає в часи війни, гордості за себе та впевненості у власних силах.

Стрес пригнічує роботу серцево-судинної, імунної та травної систем, збільшуючи ризик розвитку відповідних хвороб. На противагу фізична активність захищає тіло від шкідливих наслідків стресу, зміцнюючи здоров'я внутрішніх систем, покращуючи якість сну та розслабляючи тіло.

Якщо підсумувати, головний рецепт від емоційного вигорання — це вміння підтримувати баланс всіх сил свого організму, а також усіх сфер свого життя. А стреси просто показують, де цей баланс порушений і куди варто спрямувати свою увагу.

***Тож, ставтеся уважно до свого фізичного й емоційного стану.
Будьте сповнені енергії й щасливі в своїй діяльності.
Горіть та не перегорайте!***

