**Эмоциональное выгорание**

Эмоционально выгорать – значит терять связь с миром, отчуждаться от себя, других людей, жизни в целом. При этом происходит притупление всех положительных эмоций. На глубоких стадиях выгорание можно назвать «смертью внутри жизни».

Человек ощущает эмоциональное опустошение, работа не радует, ничего не приносит удовольствия, люди раздражают. Как результат — невыполненные задачи, постоянные ссоры, нежелание с кем-либо общаться. Постепенно человек прекращает за собой следить.

После выходных состояние не меняется: «выгоревший» человек остается таким же вялым.

Человек не считает, что он плохо работает или грубит окружающим, ему кажется, что весь мир против него.

**Почему психика не выдерживает?**

Потому, что сталкивается с нагрузками, которые суммарно превышают ее способность к переработке. Это можно сравнить с переломом – кость не выдерживает силу удара или падения. Или, если в течение многих лет человек сидит в неудобном положении, то в какой-то момент спина начинает болеть, а спустя еще некоторое время последствия наступают такие же, как в случае острой травмы. Психика работает благодаря целостности нейронных цепочек, которые обеспечивают устойчивость эмоциональных реакций, и если эти цепочки разрушаются под воздействием стресса, то человек теряет привычные внутренние опоры.

То есть, эмоциональное выгорание – это результат накопившегося напряжения, которое долгое время (несколько месяцев, а иногда и год) не получает разрядки в виде паузы в работе, общения с близкими людьми или духовной подпитки в форме хобби.

**Что делать?**

**1.** Начинать день с зарядки или медитации.

**2.** Питаться правильно и заниматься спортом.

**3.** Если что-то раздражает, постараться дистанцироваться от этого; отвечать отказом на нежелательные просьбы.

**4.** Ежедневно на некоторое время отключать телефон и компьютер, чтобы просто посидеть в тишине.

**5.** Заняться творчеством, найти хобби, чаще посещать мероприятия, не связанные с работой.

**6.** Учиться управлять стрессом.

**Три шага на пути избавления от выгорания**

**Замедлиться.** Необходимо сократить до минимума профессиональную деятельность, на пример взять отпуск. В это время нужно отдохнуть, расслабиться, постараться абстрагироваться от проблем.

**Найти поддержку.** При эмоциональном выгорании человек обычно сокращает общение до минимума. Однако нужно пересилить себя и рассказать близким, что происходит. Помните: поддержка дорогих людей обязательно поможет справиться со стрессом.

**Пересмотреть цели и приоритеты.**Эмоциональное выгорание — это знак, что в жизни что-то идет не так. Нужно проанализировать последние события. Возможно, следует поменять работу или образ жизни.

Еще одно важное умение – это способность отказываться от ненужных вещей, погоня за которыми и приводит к синдрому эмоционального выгорания. Когда человек знает, что хочет он лично, а не общепринятое мнение, он становится неуязвим для эмоционального выгорания.

**Всем здоровья!**