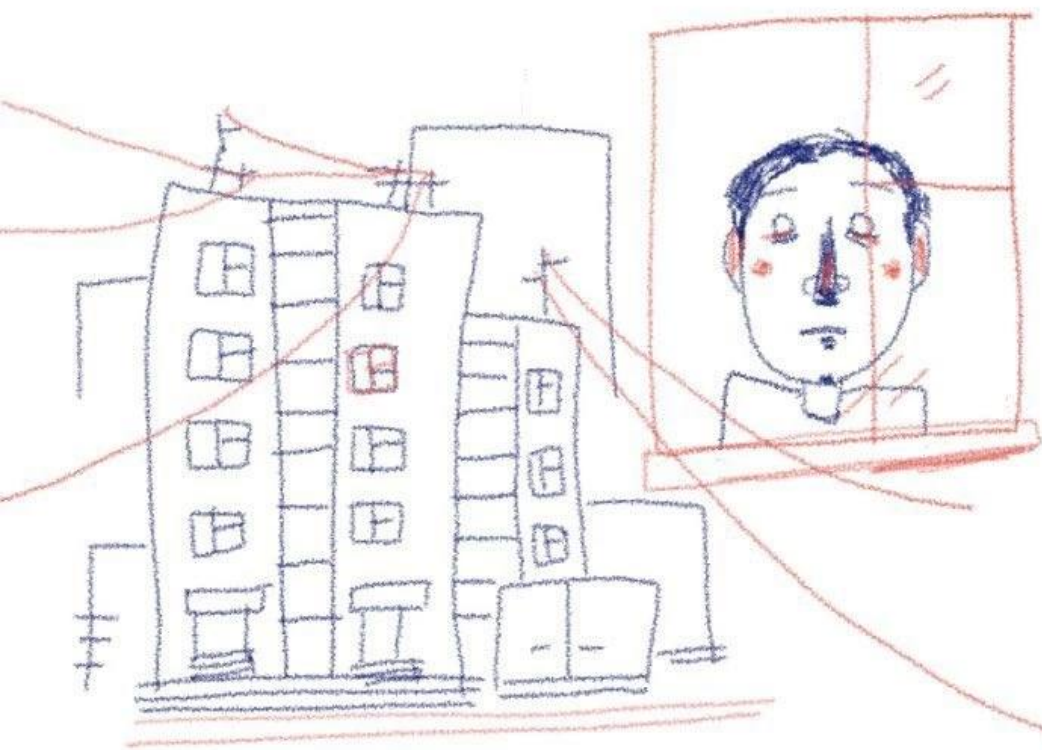


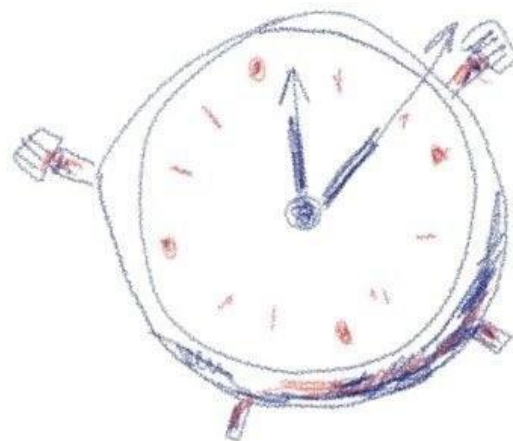
Я ЧУВСТВУЮ,  
ЧТО **ВЫГОРАЮ**

ЧТО ДЕЛАТЬ?

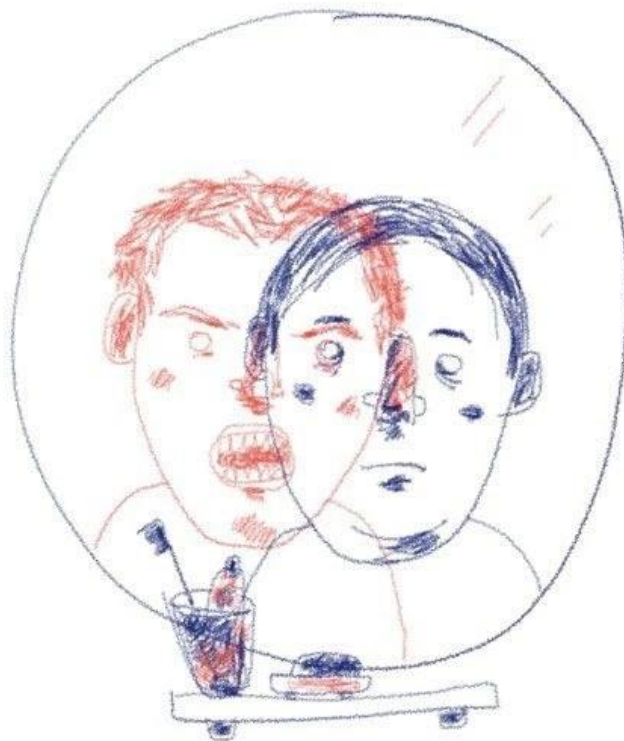
moscow help



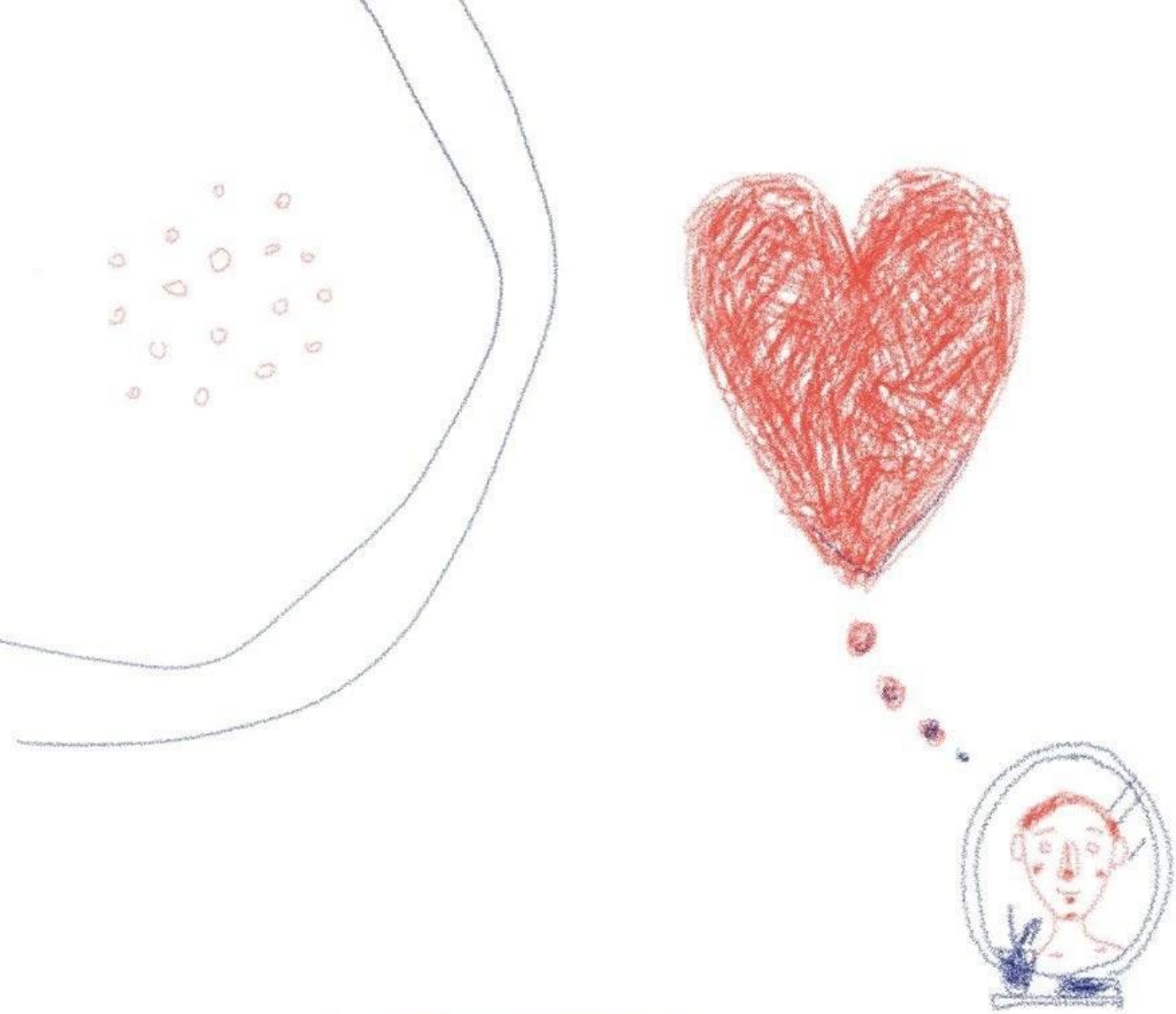
Каждый из нас **что-то слышал про выгорание.**  
И сталкивался с этим тоже почти каждый. Люди  
разных профессий, из больших городов  
и из маленьких, в какой-то момент начинают  
чувствовать, что устали и больше ничего не хотят.  
**Это тяжело, но с этим можно работать.**



Сместите фокус с дел и обязательств на свои потребности. Можно начать с простого: несколько минут в день (сколько получается) **попробуйте не делать вообще ничего, а только дышать**. На это время отключите уведомления на телефоне и попытайтесь не думать о раздражителях. Повторяйте тоже каждый день. Так вы увидите, что на самом деле **мир не рухнет, если вы на чуть-чуть перестанете его держать на плечах**.



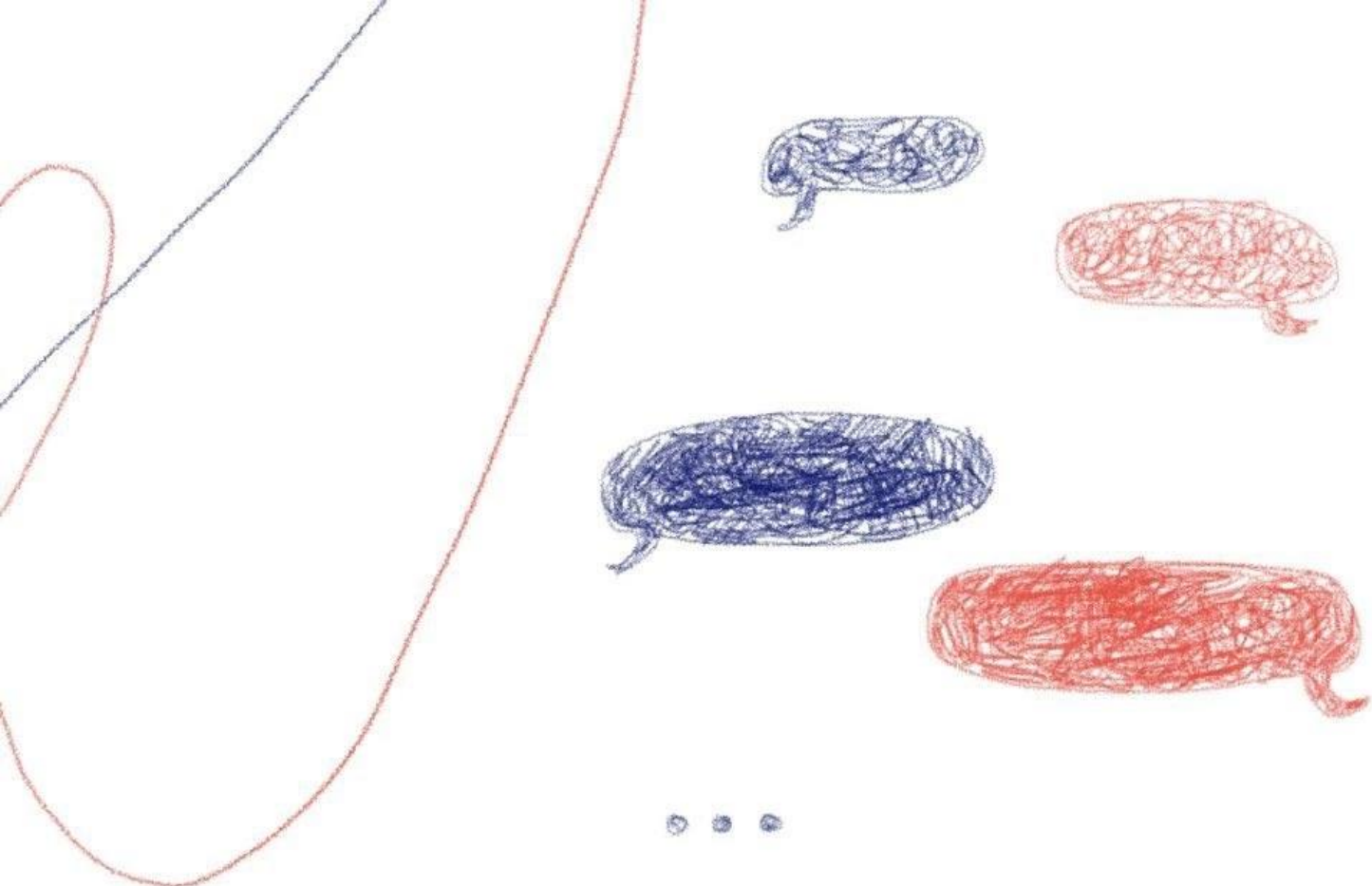
Симптомы выгорания похожи на симптомы начинающейся депрессии. Поэтому **обращаться за психологической помощью, когда чувствуете, что самому слишком сложно, — можно и нужно.** Психотерапевт издания PSY Таня Межелайтис пишет, что **«в основе депрессии лежит страх, в основе выгорания — гнев.** Симптомы настолько похожи, что даже специалистам бывает трудно различить их».



Чтобы справиться с выгоранием, нужно **не забывать заботиться о себе**. Берегите себя и помните, что **без вас вас не будет**.



Для начала **попробуйте быть добрее к себе.** Позвольте себе чего-то не делать или, наоборот, сделать что-то, что вы давно хотели и откладывали. **Порадуйте себя** чем-то приятным: пересмотрите вечером любимый фильм под любимую пиццу. Помогают справляться с выгоранием и телесные практики: сконцентрируйтесь на ощущениях в теле, сделайте себе массаж (или сходите на массаж!), примите ванну.



Всё это поможет облегчить симптомы выгорания и **набраться сил для честного разговора с собой.** **Почему это произошло?** Может быть, ответственности на работе слишком быстро стало слишком много? Может быть, то, чем вы занимаетесь, не приносит вам радости и быстро утомляет?



Первый шаг к борьбе с выгоранием — **вообще заметить его**. Это очень важно: зафиксировать, когда плохое настроение перестает быть следствием неприятных событий, а становится чем-то, с чем вы засыпаете и просыпаетесь. **Когда вы заметили проблему, ее можно решать.**





**Спите много и удобно.** Спать — простой и рабочий метод борьбы с выгоранием. Растянитесь в удобной позе, подоткните себе одеяло, обнимите любимую игрушку/подушку. **Помогите себе «переспать» этот сложный период.**