

👨👩 Емоційне вигорання в батьків

Емоційне вигорання — це синдром емоційного виснаження та постійної втоми, яка у свою чергу може змінюватися на розчарування та зниження інтересу до певної діяльності.

Він може розвиватися через те, що ми перебуваємо під впливом довгострокового стресу.

Про цей синдром частіше говорять як про професійний і все менше — про вигорання батьків. Зараз у період війни майже всі переживають стресовий стан. Проте батькам ще складніше, оскільки вони повинні не тільки про себе турбуватись, а й про дитину.

Що може свідчити про те, що вас «наздоганяє» емоційне вигорання та що робити, якщо ви емоційно вигоріли - читайте у спільноті Школа_інфо за посиланням:



[INVITE.VIBER.COM](https://invite.viber.com)

[Школа інфо](#)

[Проект про освіту. Співпраця: info@cognitive.com.ua](mailto:info@cognitive.com.ua)