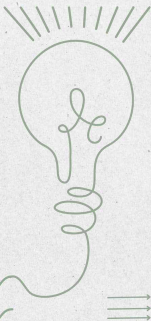
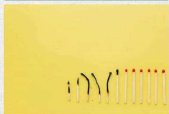




Natalia  
Dudina

PSYCHOLOGIST

# ПРИЧИНИ ВИГОРАННЯ





**Nataliia  
Dudina**  
PSYCHOLOGIST

## **ПОРУШЕННЯ БАЛАНСУ "БРАТИ-ДАВАТИ"**

---

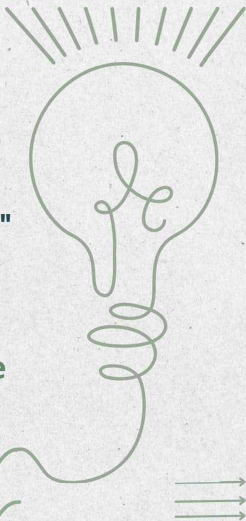
**Я багато роблю, але  
нічого не отримую  
у відповідь**



## **ПЕРЕВИЩЕННЯ "ЛІМІТІВ"**

---

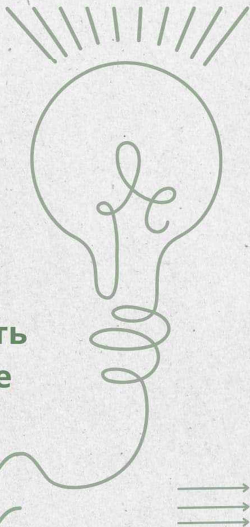
**У всіх сферах я  
намагаюся  
"стрибнути вище  
голови"**



## НЕАДЕКВАТНИЙ КОНТРОЛЬ

---

**Я за все  
ВІДПОВІДАЮ, НАВІТЬ  
за те, що від мене  
не залежить**



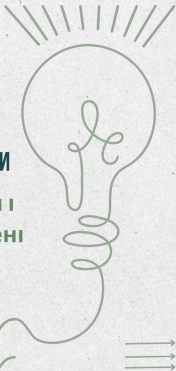


**Nataliia  
Dudina**

PSYCHOLOGIST

## ДЕСТРУКТИВНІ СТОСУНКИ

Я підлаштовуюся і  
терплю те, що мені  
не подобається



## НЕЗАДОВОЛЕНІ ПОТРЕБИ

**У мене не вистачає  
часу на себе**



## ТРИВАЛЕ ЕМОЦІЙНЕ НАПРУЖЕННЯ

---

**Я постійно  
перебуваю в стресі,  
напрузі**

