Ознаки емоційного вигоряння, через які ви не можете рухатися далі

Навіть якщо ви самі собі не хочете визнавати, що вже виснажені, є кілька вірних психологічних симптомів, які повинні вас насторожити.

🧩Безсоння. Усю ніч у голові складаєте плани на день, думаєте про можливі та неможливі проблеми, підшукуєте шляхи їх вирішення, а вранці вже так вимотані, що просто нездатні виконати все, що запланували.

🧩Забудькуватість. Тепер все, навіть найважливіші речі, про які ви раніше нізащо не змогли б забути, доводиться писати на стікерах, оформляти нагадування і заносити в планер.

🧩Хронічна втома. Раніше могли зранку зробити пробіжку, прийняти контрастний душ, приготувати корисний сніданок і написати пару дотепних твітів, а останнім часом ледве знаходите сили, щоб зібратися на роботу? Можливо, ви на межі емоційного вигоряння.

🧩Гнів. У такому стані вас здатна вивести із себе будь-яка дрібниця.

Ви стали цинічною😉
Багато хто з нас грає в циніків, вважаючи це ознакою розуму, намагаючись зачепити когось або просто наслідуючи улюблених персонажів. Однак є симптоми хворого цинізму, властивого саме емоційному вигорянню.

🦁Песимізм. Особливо якщо ви впевнені, що далі буде лише гірше, але у вас немає жодного бажання більше шукати вирішення своїх проблем.

🦁Небажання відповідати. У такому стані ви крізь пальці дивіться на кількість електронних листів, що прийшли на пошту, ставите телефон на «беззвучно», щоб не чути дзвінків людей, яким знову від вас щось треба, і навіть хочете, щоб всі ці пишучі просто просто забули. про ваше існування.

🦁Огида до спілкування. У такому стані ви не тільки не захочете вибратися з другом на обід, але будете роздратовані від однієї думки, що він вирішив вас кудись покликати. Насамперед товариські люди при емоційному вигорянні стають замкнутими.

🦁Відсутність насолоди. Ви маєте повне право не хотіти йти сьогодні на роботу або відчувати жах при думці, що в сотий раз доведеться подивитися з дітьми фільм про черепашок-ніндзя, але якщо перестанете відчувати задоволення від усього, чим наповнене ваше життя і від чого ще недавно відчували кайф знайте: ви емоційно перегоріли.