**Как справляться со стрессом и выгоранием**

*Для начала давайте разберемся, что такое стресс и выгорание. А как улучшить свое психологическое состояние, смотрите в чек-листе!*

**Что такое стресс?**

Острый стресс — реакция на устрашающее событие прямого воздействия (переживание травмы, насилия или угрозы смерти) и косвенного воздействия (наблюдение событий, которые происходят с другими).

***Признаки острого стресса***

• Повторяющиеся, неконтролируемые и назойливые тревожные мысли о событии;

• Повторяющиеся тревожные сны о событии;

• Нарушения сна, аппетита, сексуальной активности, вредные привычки (переедание, алкоголь);

• Ангедония (снижение способности испытывать положительные эмоции);

• Измененное ощущение реальности (например, ощущение себя в трансе или как будто время замедлилось);

• Ухудшение когнитивных процессов (трудно сконцентрировать внимание, ухудшение памяти);

• Раздражительность, вспышки гнева или отстраненность от людей;

• Изменение эмоций — подавленность или возбужденность;

• Навязчивости (чтение новостей, прокручивание услышанного или увиденного в голове).

*Жить постоянно в остром стрессе невозможно. Рано или поздно он перерастет в хронический стресс.*

**Какие последствия тогда нас ожидают:**

• Физические (головные боли, нарушения сна, аппетита и пр.);

• Эмоциональные (подавленность, вспыльчивость, перепады настроения);

• Когнитивные (забывчивость, рассеянность, заторможенность);

• Поведенческие (зависимости, привычки);

• Коммуникативные (конфликтность, дистанцированность).

*Хронический стресс часто приводит к выгоранию и депрессии.*

Синдром эмоционального выгорания

Представляет собой состояние эмоционального, умственного истощения, физического утомления, возникающее в результате хронического стресса.

***Признаки выгорания:***

• Изменение поведения: скука, сопротивление при выходе на работу, опоздания, подверженность несчастным случаям, снижение креативности.

• Изменение в чувствах: депрессия, юмор висельника, чувство неудачи, вины, горечи, раздражительность, чувство придирок.

• Изменения в мышлении: снижение концентрации внимания, подозрительность, недоверчивость.

• Изменение здоровья: нарушение сна, утомляемость, снижение иммунитета, заболевания.

**Существует 4 этапа выгорания:**

Первый этап

Выглядит совершенно безобидно: это действительно еще не совсем выгорание. Это та стадия, когда нужно быть внимательными. Именно на данном этапе человеком движет идеализм, восторженность, захваченность идеей. Как правило, в итоге человек слишком много требует от себя в течение продолжительного периода времени.

Второй этап

Это истощение: физическое, эмоциональное, телесная слабость.

Третий этап

Начинают действовать первые защитные реакции. Например, изоляция — интуитивно человек чувствует что нужен покой, поэтому в меньшей степени поддерживает социальные отношения. Те отношения, которые должны проживаться, потому что без них нельзя обойтись, отягощаются отвержением, отталкиванием. Процесс переходит в хроническую форму: срывы дедлайнов, раздражение, ощущение безысходности и разочарования. Часто на этой стадии появляются вредные привычки, отношения с людьми становятся шаблонными. Организм начинает испытывать так называемый синдром хронической усталости.

Четвертый этап

Это усиление того, что происходит на третьем этапе, терминальная стадия выгорания. Называется это «синдром отвращения». Это понятие, которое означает, что человек больше в себе не несет никакой радости. В отношении всего возникает отвращение. В этот период могут появиться серьезные психосоматические заболевания.

*Значительная часть профилактики эмоционального выгорания завязана на работе с нашим мировоззрением, жизненной философией, убеждениями о себе и мире. Наше мировоззрение может быть нашим ресурсом.*

**Две установки, которые точно приведут вас к эмоциональному выгоранию:**

Героизм: ***«Я сам должен все изменить» / «Кто, если не я?»***

Необходимо признавать свою уязвимость и ограниченность собственных сил. И это вовсе не про вашу слабость, а про то, что вы человек. С этого признания начинается понимание того, что необходимо восстанавливать потраченные ресурсы и иногда давать себе паузу и просить помощи у других.

Перфекционизм: ***«Я должен все успевать»***

Подобный ход мыслей загоняет в угол, заставляет отвернуться от того, как вы себя чувствуете и на что у вас действительно сейчас есть силы и время.

Заметили у себя какие-либо симптомы? Посмотрите чек-лист, чтобы помочь себе справиться с ними.

ЧЕК-ЛИСТ отдельным файлом