Ви за крок від вигорання: 5 ознак, щоб попередити проблему

У сучасному світі мало яка людина не зіштовхнулась із вигоранням на роботі. Його важко позбутися: спокійних вихідних, проведених із найріднішими чи за улюбленим заняттям, вже недостатньо. Якщо проблему не усунути в зародку, то вигорання обернеться для вас погіршенням сну та й загалом пригніченням вашого емоційного стану. Як наслідок – підвищена дратівливість і постійні конфлікти на роботі й навіть у сім'ї.

*У зоні ризику люди, які:

- набирають багато проєктів та завдань, на які не вистачає ні часу, ні сил;
- мають емоційні гойдалки: за лічені хвилини перемикаються від піднесення до повного безсилля;
- прагнуть підвищити свою продуктивність без відпочинку;
- постійно незадоволені собою. І це незадоволення лише наростає;
- не вміють розслаблятись, як і загалом відпочивати;
- не можуть зробити паузу в роботі через страх втратити можливості.

Тому вигорання краще розпізнати завчасно, щоб запобігти проблемі.

П'ять ознак того, що ви за крок від вигорання:

- Кожен дзвінок, кожне робоче повідомлення, як і будь-які контакти з колегами сильно дратують;
- Неможливо розслабитись, адже кожен сигнал телефону викликає тривогу через постійне очікування нових завдань. Здається, що всім від вас щось потрібно;
- Сон стає неспокійним, а прокидаєтесь із тривогою;
- Єдиним бажаним видом відпочинку для вас стає можливість побути в тиші, якнайдалі від метушні. Емоційно ви або перебуваєте у стані апатії, або відчуваєте злість;
- Сил радіти нема, а через це дратує чужий хороший настрій.

Якщо ж ви помічаєте за собою більшість із цих ознак, вам варто перейти в "режим збереження енергії": більше відпочивайте (ніякої роботи у вихідні!), правильно харчуйтеся, лягайте спати вчасно. Віднайдіть баланс між роботою та особистим життям, присвятіть час своєму хобі, обов'язково виділіть час для регулярних занять спортом. Поступово сили поновляться, після чого ви з ентузіазмом зможете повернутися до роботи. Поновлений ресурс дасть можливість рухатися до успіху спокійно та без напруження.