

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ — ЯК ВПІЗНАТИ І ПОДОЛАТИ?

У шаленому ритмі життя, в гонитві за розвитком і кар'єрою, ви не відразу помічаєте, як виснажується емоційний ресурс організму. Коли кращий відпочинок — зміна діяльності, а режим сну і харчування — скоріше міф, ніж реальність, рано чи пізно настає емоційне вигорання.¹

Ознаки емоційного виснаження

1. Цинічність, песимізм, відсутність задоволення

Ви все частіше впевнені, що нічого не вийде, тому не поспішаєте шукати рішення для проблем. Навіть раніше улюблені заняття не приносять задоволення, не кажучи про роботу і побутові справи.

2. Небажання спілкуватися та брати на себе відповідальність

Зайвий раз не хочеться зустрітися з подругою за обідом, а телефонні дзвінки викликають все більше роздратування. Виникає бажання, щоб всі навколо на якийсь час забули про ваше існування.

3. Неуважність і забудькуватість

Все більше «дрібних» завдань записуються в планувальник, хоча раніше не становило жодних проблем тримати їх в голові. Але навіть списки справ не рятують — часто випускаються важливі деталі.

4. Безсоння та хронічна втома

Нескінченні розумові процеси в той час, коли інші бачать десятий сон, і втома, яка з'являється, як тільки ви відкриваєте очі.

5. Злість і апатія

Підвищена дратівливість або навпаки — відсутність інтересу до чого-небудь, а іноді — переходи з одного стану в інший.

6. Занепокоєння і напруженість

Ці почуття не залишають вас навіть під час відпочинку, коли всі завдання сумлінно виконані.

7. Занепад імунітету та втрата апетиту

Заходити в аптеку за таблетками доводиться все частіше, а в продуктивний — все рідше. Навіть якщо ви помітили за собою деякі з цих ознак — це вже привід переглянути свій графік.

Як собі допомогти?

1. Встановити графік роботи, харчування і відпочинку

Забуваєте про обід через термінових завдань — ставте нагадування на телефоні, щоб не пропускати прийом їжі. Пару годин на день відводите відпочинку — дивіться фільми, читайте художню літературу або гуляйте на свіжому повітрі. Не забувайте пити більше води.

2. Додати кардіо-тренувань

Інтенсивні фізичні навантаження, під час яких пульс прискорюється до 120-157 ударів на хвилину, знімають стрес і психологічне напруження.

3. Заспокоюватися за допомогою дихальних вправ

Вдихайте носом, повільно рахуючи до 4, затримайте дихання, поки рахуєте до 7 і різко видихніть на цифрі 8.

4. Записатися на спа-процедури

Масажі, доглядові салонні процедури — відмінне доповнення, а не заміна відпочинку.

5. Поділіться своїми переживаннями

Розкажіть близькій подрузі про те, як почуваетесь або запишіться на прийом до психолога.

І найголовніше — визнайте, що не всесильні. Вашому організму необхідний якісний відпочинок, корисна їжа і здоровий сон. Ставтеся до себе з любов'ю і турботою — і ваша продуктивність зросте в рази.

СИМПТОМИ, ЯКІ ВКАЗУЮТЬ НА ВИСНАЖЕННЯ ВАШОГО ОРГАНІЗМУ

Як визначити, що ваш організм виснажений.²

Виснаження організму — серйозний стан, ознаки якого люди часто списують на втому після роботи або недосип. Які симптоми вкажуть на те, що ви зіткнулися з виснаженням?

- **Зміни настрою**

Відсутність сил робить людину більш емоційною, змушує різко реагувати на звичайні ситуації, все це в цілому впливає на її настрій. При виснаженні всі почуття загострюються, з'являються скачки настрою. Люди з подібною проблемою можуть стикатися або з апатією, або ж навпаки здаватися надмірно збудженими в негативному ключі. Експерти пояснюють, що коли в людини закінчуються сили, вона стає менш терпимою,

¹ <https://tila.clinic/emotsijne-vygorannya-yak-vpiznaty-i-podolaty/>

² <https://ukr.media/medicine/431117/>

тому близько до серця приймає негативні події. У випадках, коли мінливість настрою не проходить більше 4 тижнів поспіль, варто записатися до свого лікаря, інформує [Ukr.Media](#).

- **Низька якість сну**

Найбільш яскравим проявом виниклого виснаження організму є втрата здатності добре висипатися. Людина може відчувати себе знесиленою і мріяти лише про те, як лягти і поспати, а опинившись в ліжку, у неї це не виходить. Але навіть після ночі спокійного сну, вранці людина відчуває себе такою ж розбитою, як і напередодні.

- **Зміна ваги**

Поганий апетит і стрімка втрата ваги є тривожним симптомом. Краще звернутися до лікаря і пройти обстеження, оскільки це може бути ознакою не тільки виснаження, а й інших серйозних захворювань, включаючи онкологію. Однак виснаження організму може проявлятися не тільки у вигляді зниження апетиту. При недостатньому обсязі енергії, тіло намагається отримати її, змушуючи людину відчувати підвищену тягу до солодкого. У таких ситуаціях збільшується ризик набору зайвої ваги.

- **Затуманена свідомість**

Втома може супроводжуватися ще й втратою здатності ясно мислити. Коли людина відчуває туман в голові тривалий час, варто звернутися за допомогою фахівця.

- **Погіршення якості волосся і шкірного покриву**

Виснаження організму не може не відбитися на зовнішньому вигляді людей. Шкіра людини, що зіткнулася з подібною проблемою, часто стає сухою, на ній з'являються прищі і почервоніння. Більш того волосся стає тонким, починається активний процес його випадання.

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ

Вигорання часто є швидким діагнозом, поставленим непрофесіоналами. Але які симптоми справді вказують на емоційне вигорання? І як взагалі воно протікає? У цій статті ви можете знайти все, що вам потрібно знати про симптоми емоційного вигорання, його перебіг та діагностику.³

Термін «емоційне вигорання» добре відомий і часто використовується у повсякденному житті, але не все, що в розмовній мові називається вигоранням, ним є. Особливу увагу слід звернути на те, що вигорання — це не разова подія, а скоріше поступовий процес, який може розтягнутися на місяці чи роки. Тому симптоми вигорання можуть відрізнятися залежно від його фази.

ОГЛЯД СИМПТОМІВ

³ <https://www.enableme.com.ua/ua/disabilities/emocijne-vigoranna-simptomi-perebig-ta-diaagnostika-7417>

Існує багато симптомів, які можуть виникнути під час або перед емоційним вигоранням. Вони варіюються від психічних до емоційних та фізичних проблем. Кожен пацієнт має свій індивідуальний набір скарг. Проте Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) виділила три основні симптоми:

- сильне відчуття виснаження;
- збільшення психологічної дистанції та/або негативне ставлення до своєї роботи;
- зниження працездатності.

Важливо знати, що визначити відмінність між емоційним вигоранням і традиційної депресією досить складно. З одного боку, вони мають подібні симптоми, з другого боку, кінцевим результатом емоційного вигорання часто стає депресія. Проте вигорання відрізняється непропорційною зосередженістю трудового життя. Під час депресії часто страждають усі сфери життя, але при вигоранні переважно порушується баланс роботи та особистого життя.

СИМПТОМИ ЗАЛЕЖНО ВІД ФАЗИ ВИГОРАННЯ

Вигорання не відбувається раптово, воно розвивається протягом тривалого часу. Отже, можна диференціювати фази процесу вигорання з урахуванням відповідних симптомів.

Перша фаза - початок та перші попереджувальні симптоми

Спочатку людина вкладає набагато більше енергії у свою роботу, ніж зазвичай. Це характеризується надзвичайно високою завантаженістю та відмінною працездатністю. Але протягом цієї першої фази з'являються перші ознаки емоційного вигорання. Зазвичай з'являються такі попереджувачі знаки:

- підвищена відданість певним цілям;
- робота стає головною метою життя (наприклад, соціальні контакти з людьми, лише пов'язані з роботою);
- нездатність відключитися та гіперактивність;
- відчуття, що завжди не вистачає часу;
- відчуття незамінності;
- знецінення результатів роботи/кваліфікації інших членів команди;
- уникнення невдач та розчарувань;
- заперечення власних потреб.

Згодом стають очевидними перші ознаки виснаження. До них відносяться занепокоєння, нестача енергії та сну, а також підвищена сприйнятливість до нещасних випадків та інфекцій.

Друга фаза - зниження зацікавленості та продуктивності

На наступному етапі процесу вигорання у постраждалих починає різко знижуватися почуття особистої залученості до роботи, знижується продуктивність праці. На цьому етапі, однак, скорочення, як і раніше, в основному обмежується фактичною трудовою діяльністю і менш впливає на інші сфери життя.

Відмова від зобов'язань

Типовими симптомами зниження залученості у процесі вигорання є:

- зниження ідеалізації та прихильності;
- зниження мотивації стосовно роботи;
- мінімальне залучення до роботи;
- відчуття низької самооцінки;
- людина відчуває, що її експлуатують;
- думки про звільнення;
- людина все частіше тримається на відстані і відчуває негативні почуття стосовно клієнтів/ділових партнерів/колеги;
- зниження емпатії та співчуття;
- цинізм та холодність;
- людина розквітає у вільний час;
- перші негативні наслідки для відносин та сімейного життя.

Особливого ризику наражаються люди, які не отримують очікуваної винагороди за надмірну напругу, з якою вони працюють. Якщо їхні очікування, що впливають з високого рівня залучення, не виправдовуються, ризик прогресуючого процесу вигорання цих людей значно зростає.

Зниження продуктивності

Крім того, продуктивність та фактичний результат праці відповідних осіб також знижуються. Постраждалі люди починають робити помилки і щось забувати, їхній творчий потенціал та здатність справлятися з проблемами знижуються.

Як правило, виникають такі симптоми:

- неорганізованість;
- невпевненість;
- проблеми з більш складними завданнями та рішеннями;
- підвищена забудькуватість;
- зниження концентрації;
- зниження витривалості;

- зниження креативності;
- загальне зниження розумової працездатності.

Третя фаза – загальний занепад

Після другої фази процесу вигорання, коли знижується працездатність у трудовій діяльності, у третій фазі в постраждалих погіршення переважають у всіх сферах життя.

Для цієї фази характерна перш за все повна байдужість до всього та до всіх. Людина змиряється з тим, що відбувається, більшу частину часу млява, пригнічена і песимістична. Вона все більше втрачає інтерес до своїх захоплень, партнера та сім'ї. Загалом вона починає відключатися від своїх соціальних зв'язків і поступово стає самотньою. Характерна повна концентрація постраждалих на собі, своїх потребах та на професійній діяльності.

Іноді також трапляється, що люди, які страждають на вигорання, усуваються від свого соціального життя в цілому, але в той же час сильно зосереджуються на конкретній близькій людині (наприклад, на своєму партнері). Крім того, постраждалі більше не можуть розслабитися у відпустці, і свій вільний час вони часто сприймають як додаткове джерело стресу. У той самий час вони часто збільшують споживання алкоголю, нікотину та інших речовин, які викликають звикання.

Процес вигорання також дає ознаки через більш сильні емоційні реакції в міру збільшення внутрішнього занепокоєння. Людина починає звинувачувати себе, або шукати винних у своєму оточенні. З одного боку, з'являються депресивні симптоми, такі як песимізм, тривога чи млявість. З іншого боку, виявляються агресивні симптоми, такі як дратівливість, звинувачення колег та начальства чи нетерпимість.

СИМПТОМИ НЕРВОВОГО ВИСНАЖЕННЯ

Ми живемо сьогодні в дуже швидкому темпі. Щодня вирішуємо безліч важливих проблем, розрулюємо масу складних ситуацій. Часто не даємо собі часу на відпочинок, перестаємо радіти простим речам, мало приділяємо уваги своїм близьким, перевтомлюватися.⁴

Організм людини, звичайно, дуже витривалий і володіє величезними ресурсами. Але ці ресурси не нескінченні. Якщо їх витратити бездумно, не підживлювати, вони можуть попросту закінчитися, і трапиться біда. Першою сигналізує про неблагополуччя в організмі людини нервова система. Вона подає команди серцю, судинам, імунній системі і при тривалому перевантаженні перестає справлятися зі своїми функціями. Від перенапруги може наступити нервове виснаження організму.

Нервове виснаження: симптоми

⁴ <https://www.unian.ua/health/country/869638-simptomi-nervovogo-visnajennya.html>

Симптоми нервового виснаження проявляються у двох категоріях: інтелектуальні і фізичні. Інтелектуальні проявляються розладами концентрації і пам'яті, нездатністю зосередитися і зниженням здатності до навчання. Фізичні симптоми починаються з дратівливості і постійної втоми. Навіть тривалий сон не приносить відпочинку, всі справи йдуть з напругою, будь-яка дрібниця стає проблемою.

З причинами нервового виснаження кожен з нас стикається щодня. Це недолік відпочинку, підвищені фізичні та емоційні навантаження, і практично вже звичні стреси. Незбалансоване харчування, травми, хронічні захворювання, інфекції, хірургічне втручання та інтоксикації можуть також привести нашу нервову систему в стан, далекий від стабільного і гармонійного. До лікування нервового виснаження потрібно підходити комплексно. Найчастіше нервово виснаження намагаються лікувати тільки медикаментами (транквілізатори, нейролептики тощо) проте ці препарати мають безліч побічних ефектів і не гарантують результат.

Нервово виснаження: лікування

Почніть з відновлення спокою і відпочинку. Необхідно зняти напругу, тривогу і налагодити нормальний сон. Створіть собі життя в щадному режимі, перебуваючи в домашній обстановці, постійно вмикайте спокійну музику. Існують спеціально підібрані аудіоколекції зі звуками тропічного лісу, морської стихії, співу птахів або просто складіть добірку релаксивної музики.

Нервово виснаження: зупиніться

Навчіться самоаналізу, розкладіть внутрішньо по полицях все, що вас турбує і хвилює, всі проблеми запишіть на листок паперу. Знайдіть більше часу для себе, зустрічей з друзями і відпочинку на природі. Проблем в принципі не існує - проте ми самі не втомлюємося їх придумувати і створювати з навколишньої дійсності. Навчіться отримувати користь зі стресів. Адже будь-яке нервово потрясіння - це досвід, досвід реагувати і справлятися з ситуацією гідно і без глобальних наслідків. Наше божевільне життя все одно не залишить нас у спокої, стреси будуть і далі, але в наших силах зробити їхню появу короткочасною і скороминущою.

Громовідвід у вигляді фізичні вправи так само необхідний для лікування нервового виснаження. Найпростіше - тривалі прогулянки на свіжому повітрі і плавання. Лікування нервового виснаження не завжди буває легким і в деяких випадках може знадобитися навіть стаціонарне лікування, але правильне лікування і психологічні установки приведуть до повного одужання, життя стане бачитися й відчуватись як щось хороше і приємне!

ДИСБАЛАНС І ВНУТРІШНЄ ВИГОРЯННЯ – ЯК СЕБЕ ПОРЯТУВАТИ?

Пропонуємо практичні поради психолога, способи самодіагностики і тест.⁵

Внутрішня дисгармонія – широке поняття, яке, варто лиш цю «хворобу» підхопити, впливає не тільки на нас, а й на наше оточення, потихеньку отруюючи якість життя. Було б чудово мати кишенькового психолога, який у кожній ситуації підказував би, як впоратися зі стресом, як реагувати на шефа, колег, родичів, набридливих знайомих. Але хто вчасно підкаже, що ти «вигорів», якщо консультанта під рукою нема?

Синдром вигорання – це фізичне, емоційне або мотиваційне виснаження, яке є стресовою реакцією і характеризується постійною втомою. Ця проблема – те, із чим українці стикаються щодня, та іноді навіть не здогадуються, у чому річ.

ЧОМУ МИ НЕ В СВОЇЙ ТАРИЛЦІ

Ключове слово – баланс. Якщо ми вміємо жити, дотримуючись балансу в усіх сферах нашого життя (духовність/саморозвиток, здоров'я, родина, друзі, відпочинок/хобі, робота/кар'єра), це і є наша внутрішня гармонія. Вміння бути, а не здаватися. Бути собою і приймати себе у всіх своїх проявах, тіньових сторонах. Вміння бути в моменті, тут і зараз, радіти тому, що відбувається, забуваючи про дрібні негаразди.

Розбалансувати нас можуть що завгодно і хто завгодно, але тоді, коли ми слабкі духом та маємо нестабільну самооцінку. І навпаки, коли ми працюємо над собою, своєю свідомістю і зміцнюємо своє ментальне здоров'я – нас буде не так просто розбалансувати. Звичайно, чимале значення має оточення. Ви можете себе прокачувати хоч все життя, але якщо у вашому оточенні є люди, які бігають кругом вас із голкою і проколюють постійно, то рано чи пізно ви здуєтесь. І навпаки, коли вас оточують свідомі, доброзичливі люди, які вас підтримують – у вас з'являється більше енергії рости і розвиватися.

ЯК ЗРОЗУМІТИ, ЩО ТИ ВИГОРІВ?

Настає повне емоційне і фізичне виснаження всіх ваших ресурсів. Тіло починає відмовлятися працювати на свого хазяїна, який не дає йому відпочивати. Починається депресія, навіть може приєднатися психосоматика – хвороба, як єдиний спосіб відпочити. Енергії немає, тому вже втрачається значення – чи працюєш ти над ненависною роботою, чи займаєшся улюбленою справою. Не хочеться. Підключаються лінощі як інстинкт самозбереження організму.

Причинами вигорання можуть бути емоційно насичені комунікації на роботі, які потребують серйозної розумової праці, включення у процес та обробки великої кількості інформації й емоцій.

⁵ <https://www.ukrinform.ua/rubric-yakisne-zhyttia/3218648-disbalans-i-vnutrisne-vigoranna-ak-sebe-porativati.html>

Також у зоні ризику ті, хто працюють із людьми: вчителі, вихователі, працівники сфери медицини, торгівлі, поліції, психологи, психіатри, адвокати, співробітники кол-центрів та інші.

Які сигнали подає організм при вигорянні:

- емоційна спустошеність: коли постійне напруження врешті-решт переростає в неспроможність реагувати на подразники. Безсилля спричиняє притупленість емоцій та небажання робити будь-що;
- знецінювання власних досягнень, відчуття своєї некомпетентності у сфері діяльності, відчуття провини;
- професійний цинізм, сухе, формальне, а іноді й агресивне ставлення до колег, роздратування, пов'язане навіть зі згадками про роботу;
- виникнення проблем на рівні глибокого сенсу життя.

ЯК ЛІКУВАТИ ВЛАСНУ «ПОРОЖНЕЧУ»

Всі ці прояви людина може відчувати в залежності від того, на якій стадії вигоряння вона знаходиться. Отже, час відновити ресурс. Це можна робити так:

- ▶ Давайте собі відпочити. Перше, що потрібно зробити, це налагодити баланс між роботою і відпочинком. Складіть план відпочинку на місяць чи на рік. Сплануйте його так, щоб у вас був хоча б 1 день на тиждень повністю вихідний, без гаджетів, бажано на самоті, природа гарно підходить для відновлення ресурсу.
- ▶ Намагайтеся хоча б одну годину на день присвячувати собі й тому, чим вам подобається займатися.
- ▶ Щомісяця старайтеся змінювати обстановку, виїжджати за місто, в інше місто чи країну.
- ▶ І найголовніше! Не думайте, що ви зцілилися назавжди і тепер можна безпросвітно пропадати на роботі. Так вас надовго не вистачить.

ДОСЯГАЄМО ГАРМОНІЇ, МЕДИТУЮЧИ

Профілактики вигоряння допомагають досягти медитації. Універсальної немає тому, що вподобання у всіх нас відрізняються. Але хороша новина в тому, що на популярному сайті відеохостингу YouTube велике різноманіття медитацій на будь-який смак, тому кожен може обрати ту, яка буде підходити особисто йому. Вводимо у пошуковику «медитації для початківців», «для сну», «для заспокоєння» та інше за бажанням і потребами.

«Можу поділитися практикою, яку використовую сама і рекомендую своїм клієнткам. Вона дуже проста, але вражає приемними змінами, при умові системного використання, – говорить Катерина Зарічанська. – Це кілька питань, які добре було б ставити собі якомога частіше». Психолог пропонує приводити себе до ладу такими репліками: «Те, що я зараз роблю, відбувається з любові чи зі страху? (Чесність із собою допомагає приймати рішення з любові)», «Це буде вигідно

для мене і для інших? (необхідно залучити дорослу частину особистості)», «Дякую за все – собі, іншим людям і Богу чи Всесвіту». «Людина яка знаходиться в контакті з собою, завжди відчуває зміни та виснаження – моральне чи фізичне, – вважає експертка. – Плануйте свій відпочинок, любіть і бережіть себе – то найкращі ліки».

«ЗГАРИЩЕ» ЧИ ЗВИЧАЙНА ВТОМА?

Влаштуйте коротеньку самодіагностику. Якщо після якісного відпочинку та сну ви все одно відчуваєте себе розбитим, а робота знову – неначе пекло, то, ймовірно, ви-таки зіткнулися з вигорянням. На відміну від інших стресів, цей синдром відрізняється не тільки зношуванням тіла та негативними думками, а ще й втратою цінностей і свого сенсу життя. Так, лікар, який дійсно бачить себе у порятунку інших, навіть у найжорсткіших умовах та навантаженні, може не вигоріти. Така людина буде відчувати себе задоволеною, навіть втомившись.

При вигорянні виникає відчуття відсутності сенсу та внутрішньої пустоти. На початковому етапі вони відчуваються як «мені нудно», «нічого не хочу робити». Далі починаються більш серйозні зміни.

Вигоряння – результат того, що те, що робить людина, не є для неї справжньою цінністю, а симптоми стають захисним механізмом та позовом зупинитись і подумати про життя, аби запобігти подальшому самознищенню.

Силу цих проявів можна відстежити за допомогою простого тесту на основі робіт К.Маслач та С.Джексон. Оцініть відповідність вашого стану наведеним твердженням по шкалі від 0 до 6.

1. Я відчуваю себе емоційно спустошеним.
2. Вранці я відчуваю втому та небажання щось робити.
3. Я часто хочу побути на самоті, далі від усіх та всього.
4. Я не впевнений, що моя робота потрібна людям.
5. Я не можу спокійно упоратись із емоційними проблемами.
6. Я думаю, що на мене постійно перекладають свою відповідальність та обов'язки інші.
7. Я відчуваю байдужість і втрату цікавості до того, що раніше приваблювало у моїй роботі.
8. Я не вмію знаходити вирішення конфліктних ситуацій, комфортне для усіх сторін.
9. Я останнім часом більш байдужий та «черствий» у ставленні до колег.
10. Я маю мало планів на майбутнє та слабо вірю у їх втілення.

Результат:

- 0-18 балів – низький рівень виснаження та вигорання;
- 19-27 балів – починаються «тривожні дзвіночки» та початковий етап ймовірного вигорання;
- 28 балів і більше – треба бути більш уважним до себе, адже вже виражені ознаки емоційного спустошення, професійного виснаження та знецінення себе.

ОЗНАКИ ТОГО, ЩО ВИ РОЗУМОВО ВИСНАЖЕНІ. ЩО РЕКОМЕНДУЮТЬ СПЕЦІАЛІСТИ?**Що таке психічне виснаження?**

Це щось дуже схоже на фізичну втому. Проте цю втому відчувають не ваші м'язи, а ваш розум. Як правило, це трапляється, коли ви протягом тривалого часу зосереджуєтесь на розумово важкій роботі. Або щось тривожно очікуєте. Або ж у вас банальний стрес. Психічне виснаження можуть спричинити робота, сімейні проблеми та багато інших речей.⁶

Які ознаки психічного виснаження?**1. Ви стаєте злим і нетерплячим**

Психічна втома є причиною поганого настрою. Ви стаєте роздратованим, частіше кидаєтесь на людей. Вам складно контролювати свої емоції, коли ви з кимось спілкуєтесь.

2. Ви не можете виконати свою роботу

Як правило, в нормальному стані ваша продуктивність іноді зростає, а іноді знижується. Проте психічне виснаження не дає вам сконцентруватися на одній задачі. У вас зникає мотивація до виконання своєї роботи. Ви легко відволікаєтесь, не вкладаєтесь у терміни виконання. Навіть проста робота вам здається непосильною до виконання.

3. Ви у відключці

Ваш мозок починає «блукати». Ви починаєте думати про другорядні речі, які справи не стосуються. У вас з'являється сонливість. Ви перестаєте уважно ставитись до всього, що робите, ви вже швидко не реагуєте на несподівані ситуації. Це може бути небезпечно для водіїв і може стати причиною аварій.

4. Ви не спите добре

Можливо, хтось думає, що легше заснути, коли мозок втомлений. Але це не завжди так. Дослідження показують, що люди, робота яких пов'язана з розумовим навантаженням, мають більшу кількість симптомів безсоння, ніж ті, хто працює фізично. Відсутність сну у свою чергу поглиблює психічну втому. В таких випадках варто звернутися до лікаря.

⁶ <https://dobradija.com/blog/oznaki-togo-shcho-vi-rozumovo-visnazheni-shcho-rekomenduyut-specialisti>

5. Ви починаєте по-іншому їсти

Психічна втома може по-різному впливати на ваш апетит. Ви можете їсти більше, ніж зазвичай, і не звертати уваги на те, що ви їсте. Стрес може також змусити вас їсти більше солодкого, солоного або жирної їжі.

6. Ви в депресії

У вас може виникати відчуття, що у вас немає життєвої енергії або ви рухаєтеся в уповільненому режимі. Деякі люди кажуть, що вони починають відчувати оніміння. Зрозуміло, що все це ускладнює вашу роботу та щоденну діяльність. Якщо у вас такий стан довше, ніж два тижні, варто звернутися до лікаря.

7. Ви дуже хвилюєтеся

Психічна втома активізує симпатичну нервову систему. Ця система приводить тіло у стан готовності до активних дій, наприклад, для оборони чи втечі в екстремальних ситуаціях.

Якщо ви психічно виснажені, ви можете почати відчувати паніку або неспокій постійно.

8. Фізичні вправи важко виконувати

Не всі експерти впевнені, що психічна втома впливає на вашу фізичну активність. Деякі з них вважають, що вам просто не хочеться виконувати фізичні вправи, вам може здатися, що вам їх виконувати важче, ніж зазвичай.

9. Ви робите більше помилок

Зрозуміло, що за будь-якої роботи людина робить помилки. Проте психічна втома зменшує здатність швидко знаходити і виправляти помилки. Це може мати серйозні наслідки, коли ви професійний водій або ж льотчик.

10. Ви починаєте робити нездорові речі

Ви можете почати пити більше алкогольних напоїв, ніж зазвичай, або ж почати приймати наркотики. Психічна втома може завдати ще більшої шкоди тим, у кого вже є розлади, пов'язані з уживанням психоактивних речовин.

Експерти вважають, що це відбувається через те, що наркоманія змінює частини мозку, які допомагають впоратися зі стресом і контролювати імпульсивну поведінку людини.

11. У вас починає все боліти

Всі ми різні, через те важко сказати, як психічна втома вплине на ваше тіло. Можуть бути головні болі, болі в м'язах, біль у спині або проблеми зі шлунком. Якщо у вас тривала хвороба, така як фіброміалгія, ви можете страждати трохи більше, ніж зазвичай.

Що пропонують спеціалісти для подолання психічного виснаження?

1. Робіть перерви

Можна відчувати себе менш виснаженим, якщо робити короткі перерви під час довгої розумової роботи. Тривалість відпочинку кожен визначає індивідуально. Деякі люди люблять використовувати техніку «Пomodoro», яка передбачає чергування робочих інтервалів по 25 хвилин з п'ятихвилинними перервами на відпочинок.

Ось як це працює:

- *Встановіть таймер на 25 хвилин.*
- *Зосередьтеся на одній меті весь час.*
- *Зробіть 5-хвилинну перерву, коли спрацює таймер.*
- *Після четвертого 25-хвилинного блоку зробіть перерву на 15–30 хвилин.*

Повторюйте цей цикл до завершення завдання (або до закінчення робочого дня).

2. Станьте фізично активним

Під час перерв між розумовою працею бажано робити фізичні вправи або робити короткі та швидкі прогулянки.

3. Знайдіть спосіб розслабитися

Важко повністю уникнути психічного виснаження. Лікарі пропонують медитацію. Це може бути заняття йогою. Якщо ви віруюча людина, то варто поспілкуватися зі своїм духовним наставником. Урешті-решт, можна подивитися кінокомедію, поспілкуватися з друзями, родиною чи психологом, якщо вам потрібна підтримка.

4. Спробуйте виспатися

Сон допомагає відновлювати сили та боротися зі стресом. Практично всі заспокійливі препарати з аптеки мають негативні побічні ефекти, особливо за тривалого використання.

На мою думку, краще застосовувати рослинні заспокійливі відвари, наприклад, [чай з ромашки](#). Визнанням розслаблювальних і заспокійливих властивостей цієї лікарської рослини є включення її у фармакопею 26 країн, включаючи [Великобританію](#), [Німеччину](#), [Францію](#) та [Бельгію](#).

Якщо ви не маєте ні часу, ні бажання заварювати заспокійливі чаї, можна використати фітопрепарат для сну, наприклад, [Сонормін](#).

Перевагою цієї добавки є те, що до її складу входить натуральна рослинна сировина, а не екстракти. На ринку багато різних фітопрепаратів для сну, але я рекомендую надавати перевагу тим, у яких не використовуються екстракти з рослин.

Перед уживанням будь-яких дієтичних добавок бажано проконсультуватися з лікарем.

У статті використано матеріали із сайту <https://www.webmd.com/>.

д.х.н., проф. Сергій Ярмолюк,
Громадська спілка «НВЦ фітопрепаратів «ДОБРАДІЯ»,
Інститут молекулярної біології і генетики НАН України

ЯК ВИЯВИТИ У СЕБЕ ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД (ПТСР)?

Поради професора Віктора Досенка



Що ми знаємо про посттравматичний стресовий розлад? Як виявити його у себе і як його лікують? На ці запитання відповідає [Віктор Досенко](#), доктор медичних наук, професор, завідувач відділу загальної та молекулярної патофізіології Інституту фізіології ім. О.О. Богомольця НАН України.⁷

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – на сьогодні надзвичайно актуальна медична проблема в Україні. Його можна прирівняти до епідемії, адже за умов воєнного сьогодення близько 30 % українців, які потрапили в зону бойових дій та в окупацію, можуть мати цей психічний розлад.

ПТСР виникає внаслідок пережитої людиною реальної загрози її життю або життю близьких. Це жах, який застряг у мозку і зациклює людину. Вона мимоволі віртуально повертається у своїй голові до цієї жахливої події як удень, так і вночі. Усе, що може нагадати пережите, навіть дрібниця, продовжує стресову реакцію.

⁷ <https://dobradija.com/blog/yak-viyaviti-u-sebe-posttravmatichnij-stresovij-rozlad-ptsr-poradi-profesora-viktora-dosenka>

Цілком можливо спровокувати ПТСР і в мирному житті. Наприклад, переживши важкі захворювання (інфаркт, інсульт), фізичне насильство, втрату вагітності, пологи. Разом з тим, емоційні переживання, тривоги, звук сирен та перегляд новин навіть у воєнний час не викликають ПТСР.

Медиками розроблено 5 простих запитань, які допомагають визначити, чи є у людини ознаки ПТСР. Якщо відповіді хоча б на 3 з них будуть позитивними, то є підстави звернутися до фахівця і впевнитися, що у Вас немає посттравматичного стресового розладу. Ось ці запитання:

1. Чи снилася Вам травматична подія?
2. Чи мучать Вас нав'язливі спогади?
3. Чи Ви постійно насторожені та чекаєте прикрої несподіванки?
4. Чи відчуваєте відірваність від інших та світу?
5. Чи відчуваєте провину за те, що не запобігли нещастю?

Цей опитувальник має бути в кожній лікарні, у кожного сімейного лікаря, адже нестабільний психічний стан викликає багато соматичних хвороб. Наприклад, найчастіша скарга пацієнтів, яким потім поставили діагноз ПТСР, – болі у спині. Будь-яке інше лікування спини не буде ефективним, поки не «розібратися» із ПТСР.

Якщо ж фахівець виявив у людини ПТСР, його основна задача – розірвати ланцюжок, по якому хворий знову повертається в стресову ситуацію. І тут час має дуже важливе значення – чим раніше діагностувати розлад, тим швидше можна надати допомогу.

Психічна тактична медицина при [Навчально-тренувальному центрі тактичної медицини «КоЛеСо»](#) – сучасна британська система, яка дає змогу виявити, провести скринінг і надати першу психологічну допомогу людині з ПТСР, оскільки рана є невидимою.

Лікується посттравматичний стресовий розлад психотерапією. Є спеціальні методи заземлення, правильне дихання тощо. Травму фактично треба продумати, щоб вона «запам'яталася» не як емоційний травматичний жах, а «вклася» у рядок минулих життєвих подій. Спочатку визначається ступінь важкості ПТСР. Якщо важкий випадок, то невідкладно застосовуються таблетки та психотерапія. Якщо легший – допомога психіатра, який ставить діагноз і за потреби додатково призначає фармацевтичні препарати. Далі до роботи з пацієнтом залучаються психолог, а можливо, й психотерапевт. Такий вигляд має стандарт надання допомоги при ПТСР.

Не потрібно соромитися звертатися до психіатра. Ці фахівці необхідні людям не менше за стоматологів.