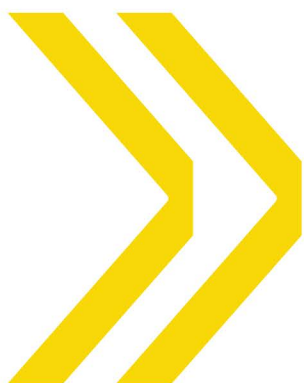


ЩО ТАКЕ “ВИГОРАННЯ” ТА ЯК ЙОГО УНИКНУТИ?



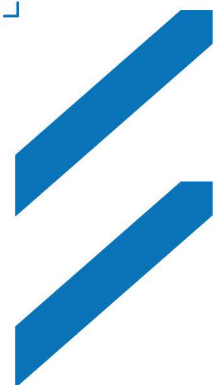
**Поради фахівців/-чинь
Центру допомоги врятованим у Запоріжжі**

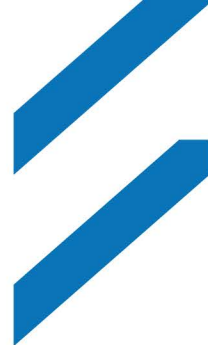
Чи доводилося Вам помічати за собою, що нічого не хочеться, мотивація знижується, є відчуття апатії, відсутня зацікавленість будь-чим?



**ЦЕ
МОЖЕ БУТИ
ОЗНАКАМИ
“ВИГОРАННЯ”.**

Вигорання - це стан емоційного та фізичного виснаження, викликаний надмірним і тривалим напруженням, гострим стресом.




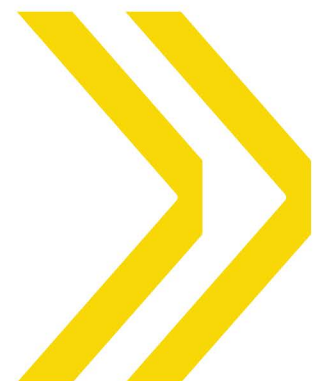




КЛЮЧОВІ ПРОЯВИ ВИГОРАННЯ:

- зниження продуктивності
- почуття незадоволеності
- дратівливість
- швидка втомлюваність
- постійне відчуття виснаженості/браку енергії
- порушення сну
- відсутність зацікавленості собою

ЯК ВРЯТУВАТИСЬ ВІД “ВИГОРАННЯ”?

-  **ПЛАНУВАННЯ.** Плануйте свій день - це допоможе тримати фокус і виконувати ті чи інші рутинні завдання.
-  **ПІДТРИМКА.** Хваліть себе навіть за дрібниці.
-  **ВОЛЯ ЕМОЦІЯМ.** Знайдіть для себе місце й спосіб випустити емоції: поплакати, покричати. Стимування емоцій створює напругу, на яку організм витрачає багато енергії.
-  **РЕСУРСНІСТЬ.** Кожного дня робіть щось, що приносить вам задоволення - хобі, прогулянки, відпочинок, спорт тощо.



- 
- **СПОРТ.** Підійде все: танці, прогулянки, біг. Головне - рухатись!
 - **СВЯТА.** Влаштовуйте собі приводи для маленьких свят: спілкуйтесь з друзями, робіть все, щоб відволіктися від повсякденності.
 - **ІНФОРМАЦІЙНА ГІГІЄНА.** Контролюйте кількість і якість контенту, новин та інформації, яку споживаєте. Скоротіть їх до мінімуму, залиште тільки основне.
 - **ДОПОМОГА.** Якщо ввдчуваєте, що вам складно впоратися зі своїм станом самотійно - зверніться по допомогу. У Центрах допомоги врятованим психологи та психологині надають консультації конфіденційно і
- 



Центри допомоги врятованим також працюють у Києві, Львові, Чернівцях, Дніпрі, Харкові, Мукачеві, Полтаві, Кропивницькому, Одесі та Херсоні (мобільний центр).



Контакти усіх Центрів допомоги врятованим можна знайти на Платформі допомоги врятованим



**ПЛАТФОРМА
ДОПОМОГИ
ВРЯТОВАНИМ**



Центри створюються за ініціативи Офісу Віцепрем'єрки з питань європейської та євроатлантичної інтеграції України, сприяння Урядової уповноваженої з питань гендерної політики, у партнерстві з Фондом Народонаселення ООН в Україні - UNFPA Ukraine, за фінансової підтримки урядів Бельгії, Франції, Швеції та у співпраці з місцевими органами влади.



Belgium
partner in development

