**Не хочется вставать на работу, ничего в жизни не радует». 5 рекомендаций психолога как избежать эмоционального выгорания.**

«- Звук будильника действует на меня как выстрел.

- Хочется вскочить и побежать?

- Нет, хочется лежать как убитый».

У вас бывает такое состояние, когда вообще нет сил ни на что, утром не хочется вставать с кровати, никуда идти, ничего делать?

Привычные заботы начинают раздражать, мысль о том, что сейчас придется идти на работу с кем-то общаться, решать какие – то задачи наводит тоску или наоборот вызывает панические реакции.

Синдром эмоционального выгорания становится значимой проблемой современного человека.

Сначала он не носит ярко выраженных признаков. Ну устал немного, слабость, нежелание ни с кем общаться списывается на обычный недосып.

Когда состояние стало таким, что усталость стала постоянной и не только физическая, но и психическая – по утрам трудно проснуться, на работе сложно сосредоточиться на важных вещах – понял, что «организм на пределе» и скоро «лампочка перегорит».

Опасность выгорание в том, что оно имеет накопительный эффект и происходит незаметно, не имеет ярко выраженных признаков, а потом организм резко дает сбой.

Какие меры профилактики можно предпринимать, чтобы не допустить крайней степени этого состояния.

1. Одной из самых частых причин выгорания является малоподвижный образ жизни и недостаток кислорода. Очень важно в день находить около двух часов в идеале (хотя бы пол часа) на пешие прогулки. Желательно в парке, в лесу или просто подальше от дороги. Это очень важный момент.

2. Здоровый сон. Тут секрет в том, чтобы ложиться спать как можно раньше. Один час сна вечером равняется нескольким часам сна утром. Возможно, вы замечали, что если легли спать очень поздно, то сколько бы вы не спали на следующий день, вы проснетесь не отдохнувшим, а состояние напоминает состояние похмелья (в голове туман).

3. Если у вас сидячая работа в душном кабинете или просто вам приходиться долгое время сидеть, обязательно это нужно компенсировать физической активностью. Но не тяжелой нагрузкой в спортзале, а приятной активностью. Прогулки, плавание, езда на велосипеде, бег, то что заставит кровь двигаться, а вам принесет приятную усталость.

4. Вода, вода и еще раз вода.  Очень важно пить воду как проснетесь и в течение дня не меньше 1.5 литров. Вода важна для всех жизненно важных процессов в организме – работа мозга, пищеварительной системы, иммунитета. Воду нужно приучаться пить по режиму, а не когда испытываешь жажду. Иногда жажда – это процесс легкого обезвоживания.

5. Разумное питание. Я специально не говорю «правильное», так как сейчас это спорный момент для многих, что именно правильно, а что нет. Кто-то называет отказ от мяса таким питанием.

Важно знать особенности своего организма, чувствовать. В любом случае питание должно быть сбалансированным и организм должен получать достаточное количество нужных веществ. Пища должна быть легкой и приятной, уделяйте внимание процессу пережевывания.

А вы сталкивались с подобными состояниями? Достаточно ли вы отдыхаете?

Педагог-психолог: Кузьмина Н.В.