Чек-лист: 5 ознак емоційного вигорання, які легко пропустити

1. Вам постійно хочеться побути наодинці.

Спілкування, яке раніше приносило задоволення, починає виснажувати.

Що відбувається: психіка намагається зменшити кількість емоційних навантажень.

2. Ви стали байдужими до того, що раніше було важливим.

Менше радості, інтересу, мотивації — навіть тоді, коли об'єктивно все добре.

Що відбувається: емоційні ресурси поступово виснажуються.

3. Вас дратують люди й ситуації, які раніше не викликали реакції.

З'являється нетерпіння, різкість, бажання уникати будь-яких додаткових вимог.

Що відбувається: знижується здатність психіки витримувати звичне навантаження.

4. Відпочинок перестав по-справжньому відновлювати.

Ви спите, їдете у відпустку, проводите вихідні — але відчуття втоми залишається.

Що відбувається: проблема вже не лише у фізичній втомі, а й в емоційному виснаженні.

5. Ви продовжуєте робити все «на автоматі».

Виконуєте обов'язки, працюєте, спілкуєтеся — але всередині відчуваєте порожнечу або відсутність сил.

Що відбувається: людина може функціонувати зовні, навіть коли внутрішні ресурси вже суттєво виснажені.

Якщо ви впізнали себе в кількох пунктах — це привід не ставити собі діагноз, а звернути увагу на свій стан.

Вигорання краще помітити на ранньому етапі, ніж чекати, поки організм змусить вас зупинитися.

Олександр Фотуйма
Психолог, PhD · 25+ років практики
Instagram: @oleksandrfotuima · WhatsApp / Telegram: напишіть слово «Гайд» для отримання додаткових матеріалів

Матеріал має освітній характер і не замінює консультацію фахівця.