

Wypalenie - gdy już nic Ci się nie chce

Czym jest wypalenie?

To stan fizycznego, psychicznego i emocjonalnego wyczerpania.
Nie mija po urlopie. Nie pomaga „wzięcie się w garść”.
To cichy złodziej energii, sensu i radości życia.

Jak się objawia?

- chroniczne zmęczenie mimo snu i odpoczynku
- rozdrażnienie, spadek motywacji, brak cierpliwości
- poczucie bezsensu, pustki i samotności
- trudności w relacjach, unikanie kontaktów
- problemy z koncentracją, pamięcią, snem
- unikanie kontaktów intymnych, lęk przed bliskością



Blisko 35% Polaków odczuwa wypalenie



Przykłady wypalenia:

Zawodowe

Masz dość pracy, ludzi, maili, terminów. Kiedyś dawało ci to satysfakcję, dziś ledwo wstajesz z łóżka.

Macierzyńskie

Jesteś matką 24/7. Masz poczucie winy, że masz dość własnych dzieci. Tęsknisz za chwilą ciszy i kontaktem ze sobą. Kiedy jednak coś robisz dla siebie masz pretensję i poczucie winy, że w tym czasie powinnaś być z dzieckiem.

Życiowe

Niczego nie chce ci się już „chcieć”. Nic cię nie cieszy, nie daje satysfakcji. Żyjesz z dnia na dzień, odliczasz dni do urlopu, weekendu bo chcesz „jakoś przetrwać”. W rzeczywistości zarówno po weekendzie jak i po urlopie nic się nie zmienia.

Co możesz zrobić?

1. **Zatrzymaj się.** Nic nie zmienisz, pędząc na autopilocie.
2. **Zadaj sobie pytanie:** czego naprawdę potrzebuję?
3. **Pozwól sam sobie** na odpoczynek i poproszenie o pomoc. To NIE wstyd.
4. **Ogranicz media:** odłóż telefon, wyłącz powiadomienia.
5. **Powiedz komuś, że masz dość.** Nie zostawaj z tym sam/a.
6. **Skorzystaj z pomocy specjalisty.** To nie oznaka słabości. To oznaka odwagi.



Psychoterapia to nie luksus. To jak RTG duszy – pokazuje to, czego nie widać gołym okiem. Nie musisz się rozsypać na drobne kawałki, żeby poprosić o pomoc. Latwiej zapobiegać, niż leczyć.

..... Potrzebujesz pomocy? Zadzwoń!

116 111 Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży

116 123 Telefon wsparcia emocjonalnego dla dorosłych

112 Numer alarmowy w sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia

