

# Неделя сохранения психического здоровья

Неделя сохранения психического здоровья 6-12 октября 2025 года (в честь Всемирного дня психического здоровья 10 октября)

---



# Эмоциональное выгорание –



состояние умственного, физического или эмоционального истощения и тревожности, возникающее на фоне субъективного негативного отношения к ситуации, окружающему миру.

# Особенности феномена

- ✓ Возникает незаметно
- ✓ Явление НЕ временное. Без изменения отношения к действительности будет прогрессировать.
- ✓ ЭВ формируется на фоне неизменной рутины и при постоянном перенапряжении
- ✓ ЭВ развивается под воздействием профессиональных стрессоров



# Кто сильнее подвержен?



- ✓ Профессии «человек-человеку»
- ✓ Наличие определенных черт личности
- ✓ Возрастная категория: 35-45 лет
- ✓ Проблемы с физическим здоровьем
- ✓ Неудовлетворенность одной из сфер своей жизни
- ✓ Занимаюсь не любимым делом

# Причины

- ✓ Высокая нагрузка на работу
- ✓ Недостаточный контроль над рабочим процессом
- ✓ Отсутствие поддержки коллег/руководства, конфликты
- ✓ Вознаграждение не соответствующее выполняемой работе
- ✓ Неблагоприятная рабочая среда
- ✓ Недостаточное уважение и признание
- ✓ Монотонность работы
- ✓ Несбалансированность работы и личной жизни



# СИМПТОМЫ



- ✓ Ощущение эмоционального и физического истощения
- ✓ Снижение восприимчивости к изменениям внешней среды (любопытство-новизна, опасность-страх)
- ✓ Беспокойство + гипер ответственность (страх за дела, детей, отношения, здоровье)
- ✓ Ощущение, что привычные дела становится выполнять труднее, затруднение в принятии решений
- ✓ Негативная установка, устремленная в будущее (что не делай, лучше не будет)

# СИМПТОМЫ

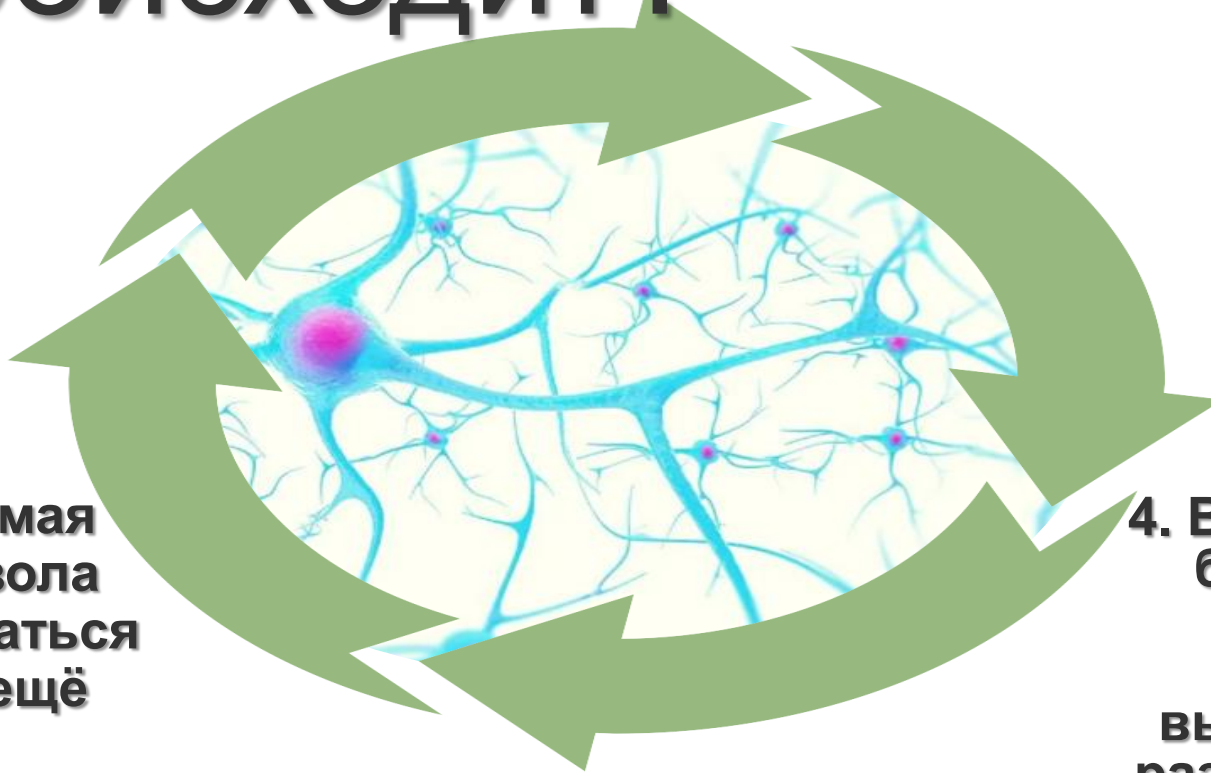
- ✓ Чувство бесполезности, снижение энтузиазма, безразличие к результатам работы
- ✓ Дистанцированность от окружающих, повышенная критичность
- ✓ Беспричинные головные боли, расстройства ЖКТ, нарушение сна
- ✓ Снижение сенсорной чувствительности (ухудшение зрения, слуха, обоняния, осязания, тактильности)
- ✓ Заедание/голодание, злоупотребление алкоголем, табаком и пр.



# Что происходит?

1. В большом количестве вырабатывается гормон стресса - кортизол

3. Неконтролируемая выработка кортизола заставляет волноваться и беспокоиться ещё сильнее



2. Гормональная система теряет свою способность контролировать уровень стресса

4. Вырабатывается еще больше кортизола, нарушается регулирование выработки гормонов, разрушаются нейроны.

# Что нельзя делать?



- ✓ Не замечать проблему
- ✓ Замыкаться в себе
- ✓ Уходить от общения
- ✓ Использовать временные стимуляторы
- ✓ Ждать, что всё само пройдет
- ✓ Не противопоставлять себя никому

# Профилактика и преодоление

- ✓ Определите свои жизненные ценности
- ✓ Ставьте цели и стройте планы на жизнь
- ✓ Учитывайте личный жизненный баланс и приоритеты
- ✓ отождествляйте себя с семьей/коллективом, как с группой людей делающих общее дело и поддерживающих друг друга
- ✓ Планируйте свое время и дела



# Профилактика и преодоление



- ✓ Изучайте новое, используйте инновационные методы, развивайтесь интеллектуально в других направлениях
- ✓ Уйдите от формализации в отношениях, но отстаивайте личные границы
- ✓ Развивайте альтернативное мышление
- ✓ В сложной ситуации, наряду с негативными последствиями, постарайтесь увидеть и положительные стороны
- ✓ Избегайте ненужных стрессовых ситуаций

# Профилактика и преодоление

- ✓ Создавайте комфортную среду вокруг себя, избавьтесь от лишнего
- ✓ Фильтруйте информационные потоки, не концентрируйтесь на негативе
- ✓ Практикуйте смену деятельности
- ✓ Найдите себе хобби. Сделайте то, что всегда хотели
- ✓ Замечайте приятные моменты и создавайте их



# Профилактика и преодоление



- ✓Физическая активность
- ✓Осознанное питание
- ✓Методы расслабления (дыхательная гимнастика, массаж, баня)
- ✓Солнечные ванны, свежий воздух
- ✓Секс
- ✓Полноценный сон, правильный отдых
- ✓Режим дня
- ✓Регулярно проходите диагностику и диспансеризацию

# Наш Телеграмм-канал [t.me/crb25](https://t.me/crb25)



@CRB25



Подписывайтесь, читайте, задавайте нам вопросы, комментируйте, делитесь информацией о ЗОЖ со своими родными, друзьями и коллегами!

**БЛАГОДАРЮ  
ЗА ВНИМАНИЕ!**

---

