

7 ТИПОВ ОТДЫХА В БОРЬБЕ С ВЫГОРАНИЕМ

Выгорание затрагивает многих людей и может значительно снизить качество жизни и работоспособность. Однако избавиться от этого состояния вполне возможно, особенно если знаешь тип своей усталости.

Иногда нам кажется, что сон и лежание на кровати является хорошим вариантом отдыха. Однако к сожалению это не так. Во сне организм восстанавливает энергию, но также активно работает, обрабатывает полученную за день информацию. И чем ее больше, тем сложнее нашему мозгу. Поэтому часто в таких ситуациях мы просыпаемся совсем не отдохнувшими. И сложно потом определить, что конкретно послужило причиной усталости. Поэтому стоит начать именно с этого – определения усталости.

Существует типов усталости, аналогичных типам отдыха:

- **Физическая усталость** - ощущение утомлённости и истощения физических ресурсов организма после физической активности или продолжительного периода работы.
- **Психологическая усталость** - состояние умственной усталости и истощения, которое возникает в результате психических нагрузок и требований.
- **Эмоциональная усталость** - ощущение истощения эмоциональных ресурсов и перегрузки эмоций.
- **Когнитивная усталость** - состояние утомления умственных процессов и когнитивной активности.
- **Социальная усталость** - чувство усталости, которое возникает из-за постоянных социальных взаимодействий и требований общения с другими людьми.
- **Душевная усталость** - состояние, когда человек чувствует себя изматывающим в духовном плане.

- **Сенсорная усталость** - состояние, когда органы чувств сталкиваются с перегрузкой или избытком стимулов.

Затем предлагаем проанализировать, как вы тратите энергию в течение дня — как на работе, так и в повседневной жизни — и подумать о том, где у вас не восстанавливаются силы. Если вы обнаружите, что нужен отдых во всех семи категориях, предлагаем начать с области наибольшего дефицита. Как только вы честно ответите себе на вопрос, куда вы тратите больше всего энергии, у вас с легкостью получится придумать способ восполнить эту область.

Самая полезная стратегия отдыха — это та, которую вы можете запросто включить в свою повседневную жизнь. Каждый тип отдыха имеет набор соответствующих восстановительных практик, которые уникальны для человека и типа среды, в которой он находится. Для людей, которые используют большое количество творческой и умственной энергии в течение дня, предлагаем взглянуть на практики осознанности. Например, заняться ходьбой, бегом трусцой, йогой или медитацией.

Поэтому исходя из своих потребностей можно выстроить такую систему восстановления, которую получится легко реализовать и использовать регулярно.

Источник:

1. 7 видов отдыха, которые помогут справиться с выгоранием |
PSYCHOLOGIES