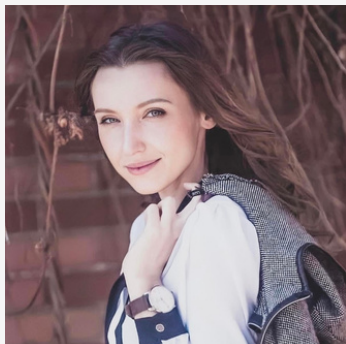


## ЯК СПРАВЛЯТИСЯ З ХРОНІЧНОЮ ВТОМОЮ, НЕВИЗНАЧЕНІСТЮ ТА ВИГОРАННЯМ?



Відповідає

**Вікторія Свідовська**

ментальний коуч Better You & Me 2.0,  
за освітою психолог, кандидат педагогічних наук

Ваше питання відображає дуже складну ситуацію. Втома від щоденної роботи, фінансові труднощі, невизначеність, а також відповідальність за трьох дітей можуть стати справжнім викликом. Ось декілька порад, які, можливо, можуть допомогти вам впоратися.



### ЯК ВПОРАТИСЯ З ХРОНІЧНОЮ ВТОМОЮ

Виконання великої кількості завдань, особливо, якщо значущість кожного з них підвищена, може призводити до когнітивного, емоційного фізичного виснаження.

**Перше, що потребує відновлення - це ваше тіло.**

Якщо є така можливість, забезпечте задоволення потреб у сні, збалансованому харчуванні, фізичній активності.

Є доволі відоме правило у літаках - спочатку, якщо щось трапляється, батькам необхідно вдіти маску на себе, потім на дитину. Чому? Для забезпечення власної спроможності допомогти.

## ФІЗИЧНЕ, ЕМОЦІЙНЕ ТА КОГНІТИВНЕ ВІДНОВЛЕННЯ

**Фізичне відновлення.** Сон, збалансоване харчування, фізична активність - це три кити фізичного відновлення.

Але іноді цього недостатньо, особливо коли в силу невизначеності рівень тривоги дуже високий.

Тому пропоную розробити **комплексний підхід до відновлення**.

**Емоційне відновлення.** Розвиток емоційного інтелекту та навичок емоційної регуляції, у тому числі за допомогою спеціалістів-психологів, може стати одним з перших кроків до зцілення.

Регулярні практики релаксації, такі як медитація, йога або дихальні вправи, можуть допомогти знизити рівень емоційного напруження.

**Підтримка та спілкування.** Відкриті розмови з друзями, родиною або колегами можуть допомогти знизити рівень стресу. Не бійтеся звертатися за підтримкою до психолога або терапевта.

**Делегування.** Подумайте, чи є щось з того, що ви виконуєте кожного дня, що ви могли б делегувати? Як? Кому?



**Когнітивне відновлення.** Ви можете спробувати використовувати техніки планування та пріоритизації: наприклад, матрицю Ейзенхауера, щоб визначати, які завдання є терміновими та важливими.

Також розділяйте великі завдання на менші, більш керовані частини. Знайдіть час для перерв під час виконання завдань.

**Практикуйте "когнітивну тишу"** - час без жодних когнітивних зусиль, у тому числі без телефону.

**Невизначеність спробуйте перетворити у часткову визначеність.**

Ви можете спробувати розробити декілька можливих сценаріїв майбутнього і спланувати свої дії для кожного з них - оптимістичного, песимістичного, реалістичного.

**Професійна допомога.** Ви можете звернутися до психолога або консультанта, який надасть емоційну підтримку та допоможе розробити більш індивідуальну стратегію відновлення.

**Відчуття приналежності.** Участь у спільноті або групах підтримки, де ви зможете спілкуватися з іншими людьми, які опинилися у схожих ситуаціях, може допомогти відчувати, що ви не одна і робите достатньо, навіть якщо зараз вам може так не здаватися.



Кожного дня ви робите фантастичну роботу.  
В кар'єрі, як мама, як іммігрантка.

Я маю надію, що ці короткі і прості рекомендації допоможуть вам в тій складній ситуації, у якій ви зараз знаходитесь.  
Допоможуть знайти шляхи відновлення, надії, отримання більшої підтримки.

**З повагою,  
Вікторія Свідовська**