

Про емоційне вигоряння та шлях до гармонії

Минулого четверга у приміщенні Березнівської дитячої бібліотеки відбувся тренінг з кваліфікованою психологинею Центру підтримки громадських ініціатив «Чайка» Тамарою Боговід. Про емоційне вигоряння та шляхи відновлення дискутували місцеві жінки та ті, які знайшли тимчасовий прихисток у нашій громаді.

Ця тема знайома кожній з нас, адже ми намагаємось одночасно створювати домашній затишок, виховувати дітей, піклуватись про сім'ю, віддаватися роботі, волонтерити. І це виснажує. Необхідно знаходити баланс, щоб бути здоровою і фізично, і психічно. Та не всі вміють це робити.

Розпочали зустріч зі знайомства. А допомогли жінкам представитись і почувати себе більш розкутими метафоричні картки, які вони по черзі обирали. Потім ділися своїм баченням зображеного на них, ці асоціації розкривали наш внутрішній світ. Психологиня спрямовувала фантазію учасниць тренінгу у правильне русло і крок за кроком ми дізнавались, де черпати ресурси.

Т. Боговід ознайомила присутніх із симптомами емоційного вигоряння. Задля закріплення прослуханого матеріалу вони розділились на дві групи. Перша описувала дії, що виснажують, інша - що надихають. Потім усі разом обговорили та сформуvalи рецепт, який не дасть «згоріти». Адже вміло поєднавши звичні справи у побуті чи роботі, ми можемо самостійно віднайти шлях до гармонії.

- Якщо ви постійно відчуваєте втому - значить у вашому житті щось не так. Ви повинні навчитися прислухатися до себе і коли є потреба у відновленні, то не бійтеся про це сказати! І взагалі, вмійте вчасно зупинитися, бо під час вигоряння навіть улюблені справи не приносять бажаних радості та задоволення. Адже людина має бути здоровою та щасливою, а не постійно відчувати втому. Ваше завдання не витрачати, а навчитися відновлювати свою енергію упродовж одного дня. - підсумувала Тамара Боговід і продемонструвала нам один із методів боротьби зі стресом - медитацію. Це уже третя зустріч у рамках проекту «Адвокаційна підтримка внутрішньо переміщених жінок західних областях України» завдяки сприянню

Жіночого фонду миру та гуманітарної допомоги ООН. І, до речі, не остання. У планах місцевої ГО «Березнівська брама» заплановано ще багато цікавих тренінгів.

Яна СТАХНЮК.