



<https://posttraumatic-integration.eu/>

# Materiály

## Somatický inventár emocionálneho preťaženia

### 1. Vyznačte možné symptómy vyhorenia a únavy zo súcitu

- Izolácia od ostatných
- Nadmerné obviňovanie, pocit rozhorčenia
- Pocit, že veci sú nad moje sily
- Zaseknuté emócie, ktoré nedokážete vyjadriť
- Podráždenosť, náchylnosť k agresívnym výbuchom
- Časté problémy s druhými, nedorozumenia
- Kompulzívne správanie
- Nedostatok starostlivosti o seba
- Nočné mory, ightmares, záblesky (flashbacks) z príbehov klienta alebo z vlastnej traumatickej minulosti
- Chronické fyzické ochorenia (zdravie čreva)
- Apatia voči životným udalostiam, priateľom a práci
- Problémy s koncentráciou
- Duševná a fyzická únava
- Roztržitosť, potreba niečim odvieť pozornosť (časté sledovanie médií)
- Popieranie problému
- Neochota ku zmenám
- Nedostatok flexibility
- Neprítomnosť vízie do budúcnosti
- Problémy so zákonom a zadĺženosť
- Všeobecná negativita a depresia
- Neschopnosť dokončiť úlohu, pocit nedostatočnej výkonnosti
- Somatické sťažnosti, ktoré nemajú zjavnú príčinu (bolesť hlavy, zažívacie ťažkosti, bolesť žalúdka)
- Nedostatok fyzickej energie a chuti pustiť sa do niečoho



<https://posttraumatic-integration.eu/>

## 2. Ako liečiť vyhorenie/únavu zo súcitu

- Budte k sami k sebe láskaví
- Pripustite si problém vyhorenia a začnite robiť malé krôčky smerom k uzdraveniu
- Pestujte si súcitnú vnímavosť voči vlastnému telu
- Praktizujte mindfulness
- Uvedomte si svoj problém – pripustite si, že váš niečo trápi
- Doprajte si dostatok spánku/starostlivosti o seba
- Prijmite, že sa ste na ceste uzdravenia
- Počúvajte druhých, ktorí trpia
- Vymedzte si vlastné hranice toho, čo je pre vás prijateľné a čo nie
- Pomenujte svoje potreby najprv sebe, až potom druhým
- Vyhľadajte terapeutickú pomoc alebo sa poraďte s niekým, kto sa v tejto problematike vyzná
- Zapojte svoj fyzické telo pomocou somatických techník a aktivít
- Urobte vo svojom živote pozitívne zmeny
- Urobte si realistický plán a naplňajte ho malými, udržateľnými krokmi smerom k zmene, ktorú chcete dosiahnuť