



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

## Izročki

# Telesni znaki in simptomi čustvene preobremenjenosti

### 1. Označite možne simptome izgorelosti in sočutne izčrpanosti

- izolacija od drugih
- prekomerno obtoževanje, zamere
- zlahka smo preplavljeni/preobremenjeni
- potlačena čustva, ki jih ne zmoremo izraziti
- razdražljivost, nagnjenost k agresivnim izbruhom
- pogoste težave z drugimi, nesporazumi
- kompulzivno vedenje
- pomanjkanje skrbi zase
- nočne more, poutrinki (podoživljanje) uporabnikovih zgodb ali lastne pretekle travme
- kronične telesne tegobe (zdravje črevesja)
- apatija, ravnodušnost glede življenjskih dogodkov, prijateljev in dela
- težave s koncentracijo
- duševna in telesna utrujenost
- preokupiranost ali nagnjenost k odvratanju pozornosti (zelo pogosta uporaba medijev)
- zanikanje problema
- nepripravljenost na spremembe
- pomanjkanje prilagodljivosti
- pomanjkanje vizije za prihodnost
- težave z zakonom in zadolženost
- splošna negativnost in depresija
- nezmožnost dokončanja nalog, občutek neučinkovitosti
- nepojasnjeni telesni simptomi (glavoboli, prebavne težave, bolečine v trebuhu)



Erasmus+

Broj projekta: 2017-1-BE02-KA202-034725



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

\_\_\_ pomanjkanje fizičnega pogona in energije

## 2. Kako ozdraviti izgorelost/čustveno izčrpanost

- prijaznost do samega sebe
- priznavanje obstoja izgorelosti in majhni koraki v smeri okrevanja
- sočutno zavedanje telesa
- čuječnost in urjenje čuječnosti
- zavedanje problema– priznajmo si težavo
- spanje/skrb zase
- sprejemanje procesa okrevanja
- poslušanje drugih, ki trpijo
- razjasnitev meja glede tega, kaj deluje in kaj ne
- izražanje svojih potreb na prvem mestu, sledijo drugi
- terapevtsko svetovanje ali posvet z ljudmi, ki zadevo poznajo
- aktivacija telesa s telesnimi tehnikami in dejavnostmi
- pozitivno ukrepanje v življenju
- oblikovanje realističnega načrta in majhni, trajni koraki k spremembam



Erasmus+

Broj projekta: 2017-1-BE02-KA202-034725