



# Έντυπο Υλικό: Σωματική καταγραφή της συναισθηματικής υπερφόρτωσης

## 1. Αναφέρετε πιθανά συμπτώματα εξουθένωσης και συμφορητικής κόπωσης

- Απομόνωση από άλλους
- Αίσθημα υπερβολικής ευθύνης, αίσθημα δυσαρέσκειας
- Εύκολη ταραχή, συγκλονισμός
- Καταπιεσμένα συναισθήματα που δεν μπορείτε να εκφράσετε
- Ευερεθιστότητα, τάση προς επιθετική έξαρση
- Συχνά προβλήματα με άλλους, παρεξηγήσεις
- Καταναγκαστική συμπεριφορά
- Έλλειψη αυτο-φροντίδας
- Εφιάλτες, αναδρομές ιστοριών τρίτων ή ιστορικό τραυμάτων
- Χρόνιες σωματικές παθήσεις (υγεία των εντέρων)
- Απάθεια απέναντι σε γεγονότα ζωής, φίλους και δουλειά
- Δυσκολία συγκέντρωσης
- Διανοητικά και σωματικά κουρασμένοι
- Απασχόληση ή παρόρμηση για απόσπαση της προσοχής (υψηλή χρήση μέσων)
- Άρνηση για το πρόβλημα
- Απρόθυμοι για αλλαγή
- Έλλειψη ευελιξίας
- Έλλειψη οράματος για το μέλλον
- Νομικά προβλήματα και χρέη
- Γενική αρνητικότητα και κατάθλιψη
- Αδυναμία ολοκλήρωσης εργασιών, αίσθημα αναποτελεσματικότητας
- Σωματικά προβλήματα που δεν μπορούν να εξηγηθούν (πονοκέφαλοι, πεπτικά προβλήματα, στομάχι)
- Έλλειψη φυσικής κίνησης και ενέργειας



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

## 2. Πώς να θεραπεύσετε την εξουθένωση / συναισθηματική κόπωση

- Συμπάθεια προς τον εαυτό μας
- Η αποδοχή του προβλήματος της εξουθένωσης και η λήψη μικρών ενεργειών για την υγεία
- Ευαισθητοποίηση του σώματος
- Ενσυνειδητότητα και η πρακτική της προσοχής
- Αναγνώριση του προβλήματος – αποδοχή του προβλήματος στον εαυτό σας
- Ύπνος / αυτοφροντίδα
- Αποδεχτείτε τη διαδικασία ανάκαμψης / ανάρρωσης
- Ακούστε άλλους που υποφέρουν
- Αποσαφηνίστε τα όρια για τον εαυτό σας για το τι λειτουργεί και τι δεν λειτουργεί
- Εκφράστε πρώτα τις ανάγκες σας προς τον εαυτό σας και στη συνέχεια σε άλλους
- Πάρτε θεραπευτική βοήθεια ή συμβουλευτείτε ανθρώπους εξοικειωμένους με αυτό το ζήτημα
- Ενεργοποιήστε το σώμα με σωματικές τεχνικές και ενέργειες
- Πάρτε θετικές ενέργειες στη ζωή σας
- Προετοιμάστε ένα ρεαλιστικό σχέδιο και κάνετε μικρά βήματα προς την αλλαγή που να είναι εφικτά