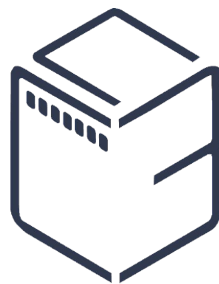


# Как помочь себе, когда батарейка на нуле



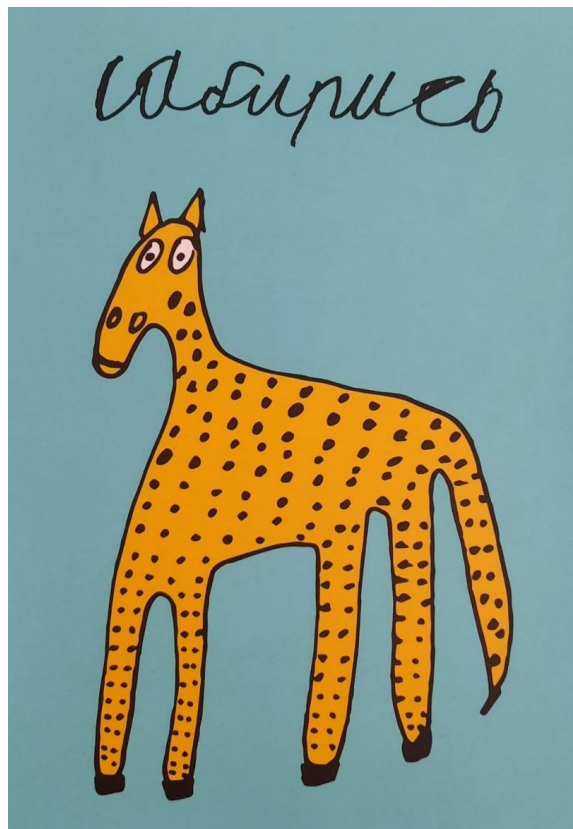
**СЛУЖБА ЗАЩИТЫ ПРАВ**

лиц, страдающих психическими расстройствами,  
детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей



# СЕЛА БАТАРЕЙКА

# Где вы сейчас?



# Знакомо?

- Постоянная усталость.
- Плохой сон
- Прохладное " отношение к своим обязанностям;
- Делаю меньше, чем раньше;
- Все бесит, ругаюсь с родными.
- Коллеги тоже раздражают.
- Забываю поесть, встречи, проблемы с памятью;
- Не хочу на работу.
- Хочу в лес и чтобы все отстали.

# Моё состояние в четверг



клянусь я прям сейчас  
пойду и уволюсь нахер  
нет сил терпеть больше  
это треклятое шапито

Сань, сегодня уже  
четверг немного  
осталось потерпи  
дорогой умоляю

# Почему мы?

- Помогающая профессия (фокус на других, нарушение брать/давать)
- Особенности окружения
- Мало "+" результата
- Сильное вовлечение в работу
- Работа = жизнь

# Что происходит?



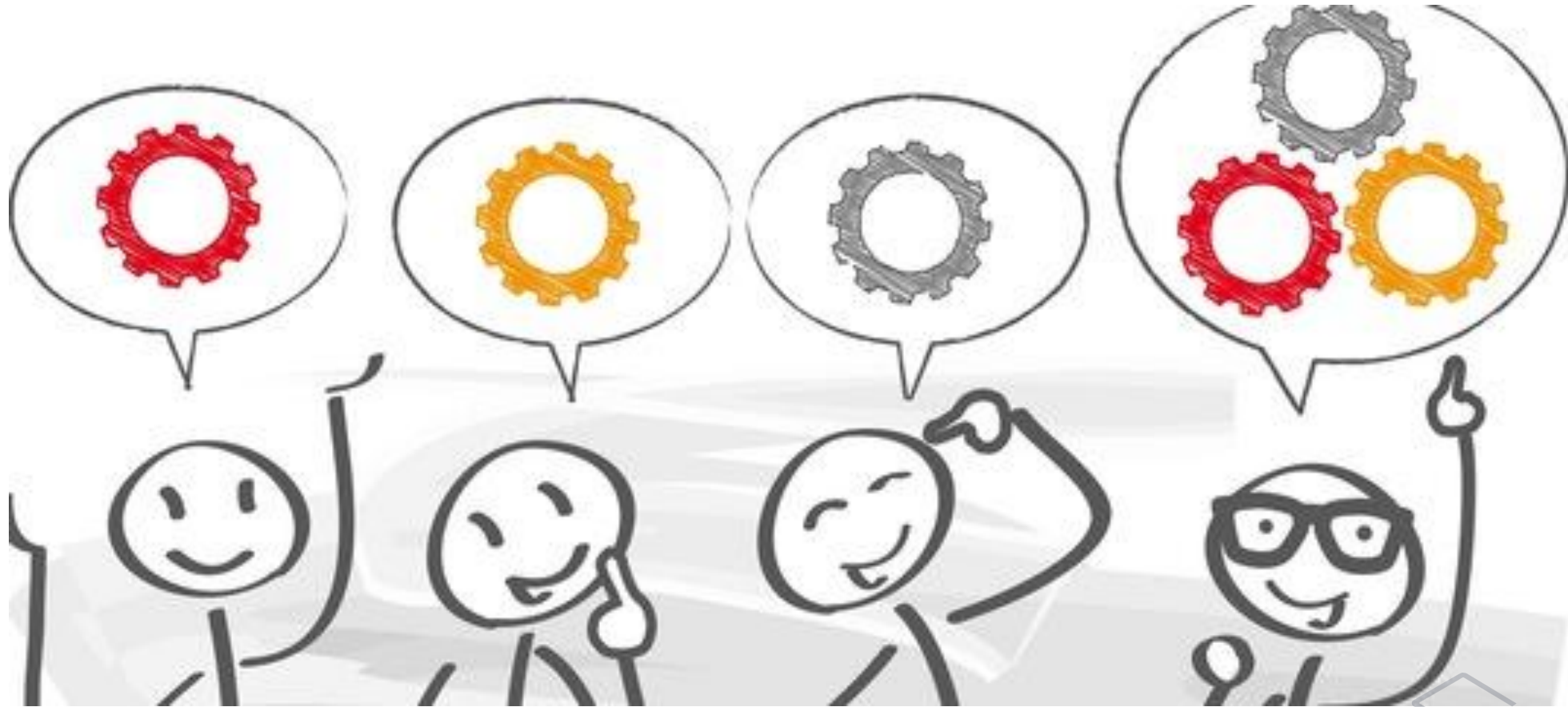
\* Основано на исследованиях социальных психологах - Кристины Маслач и Матиаса Буриша

**Оптимист - я все могу, как интересно!**





**Новаторство - старое не работает, найдем новое.**



**Прокурор - Все бесит, виноваты!**



**Зомби - хочу лежать и смотреть в потолок.**



— Как прошел твой день?

— Ощущение,  
что он прошел по мне.

**Сначала маску на себя, затем на другого!**



Философия *self-help* – мы не можем **дать другим** то, чего **нет у нас**.



# Вернуть фокус, восстановить баланс брать/давать.

Баланс:

- что разряжает
- что заряжает

Фокус на " + " изменениях и расширения круга интересов(чем доволен в жизни, что интересного)

Авторизация результата(почему я молодец)

**Спасибо за внимание!**

