**Емоційне вигорання волонтерів**

Коли дуже багато допомагаєш іншим, можна не помітити, як твоя внутрішня «батарейка» сідає.

Емоційне вигорання, або емоційне виснаження – це одна із захисних реакцій організму, який перебуває у тривалій напрузі чи стресі.

***Чому волонтери «вигорають»?***

По-перше, тому що вони працюють у сфері **«людина – людина».** Волонтери постійно спілкуються з великою кількістю людей, які очікують від них допомоги. Також вони діляться своїм внутрішнім запалом із тими, хто потребує підтримки та віри у найкраще.

Не менш важливим є те, що їхня діяльність несе високий рівень **відповідальності.** Наприклад, здавалось би, звичайна закупівля бронежилетів, але ні. Волонтери будуть хвилюватися та переживати за те, щоб металеві пластини були якісними, адже від цього залежить життя наших бійців.

**Багатозадачність.** Наразі велика кількість волонтерів поєднує в собі багато ролей: шукають необхідні контакти/речі, фізично допомагають іншим тощо. Усе це потребує великого емоційного ресурсу.

На початку війни багато людей почали займатися волонтерством та віддавали цій справі усього себе. У той момент кожен брався за будь-який вид допомоги, тому не помітили, як їхня продуктивність почала трішки знижуватись. У цьому головне вчасно розпізнати такий стан та попередити його.

Якщо ви відчуваєте апатію; діяльність не приносить вже такого задоволення; швидко втомлюєтесь; почали помічати за собою прояви агресії; вас усе частіше відвідують думки на кшталт «Я не зможу!», «Навіщо я усе це почав?» і т. д. – то можна припустити, що вас здолало вигорання.

**Як надати собі допомогу, щоб знову отримувати задоволення від своєї діяльності?**

* Давайте собі час для відпочинку. Нормалізуйте сон. Людям постійно потрібна «підзарядка», так само, як і нашим гаджетам. Перерва та відпочинок від будь-якої діяльності – це нормально.
* Навчіться казати «ні». Якщо ви розумієте, що якусь певну роботу ви не можете виконати, то не потрібно її брати тільки з відчуття «я повинен». Краще скоординуйте на тих, хто допоможе з вирішенням того чи іншого питання. Людина за своєю природою не може знати та виконувати усе підряд.
* Можете створити графік волонтерства. Адже потрібно також приділяти час своєму особистому життю.
* Знайдіть для себе відповідь, для чого ви почали волонтерити. Відшукайте у собі ту внутрішню мотивацію, яка буде продовжувати вас надихати.
* Також не забуваємо про такі пункти, як фізична активність, творчість і спілкування із близькими. Приділяйте увагу своєму ментальному здоров’ю та прислухайтеся до власного тіла.

Війна рано чи пізно закінчиться, і державі потрібні люди в ресурсі, які будуть і надалі допомагати відновлювати країну.