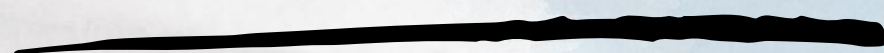




# РЕСУРСИ емоційного відновлення

Знаходимо гармонію у  
своєму житті





ВПРАВА

‘ДВІ ПРАВДИ, ОДНА  
БРЕХНЯ’

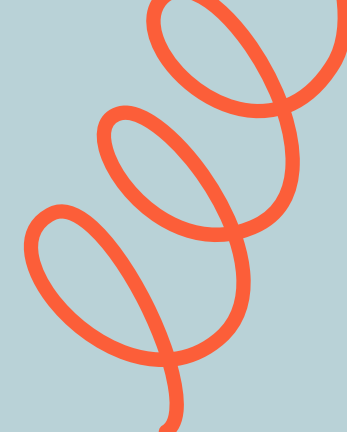
Емоційне виснаження  
блокує потенціал та  
можливості людини



**Емоційне виснаження  
впливає на фізичний і  
психічний стан людини**

**емоції  
і діяльність  
стосунк  
и фізичний стан  
когнітивна сфера**





В

сонливість

забудькуватість

розлади харчування

ГОЛОВНІ БОЛІ

сонливість

розлади харчування

втома

самокритика

зниження імунітету

невпевненість

апатія

тиск

зниження імунітету

роздратування

апатія

головні болі

гнівливість

зниження імунітету

депресія

ВТОМА ТИСК

невпевненість

НЕУВАЖНІСТЬ

неуважність

втома

розлади харчування

зниження імунітету

ізоляція

ДЕПРЕСІЯ

конфліктність

поганий сон

депресія

сонливість

втома

депресія

невпевненість

роздратування

ВТОМА

втома

головні болі

поганий сон

самокритика

ТИСК

ГНІВЛИВІСТЬ

спустошення

неуважність

самокритика

самокритика

спустошення

головні болі

втома

сонливість

сонливість

втома

депресія

апатія

ізоляція

апатія

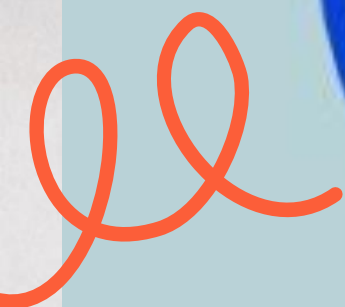
апатія

розлади харчування

роздратування

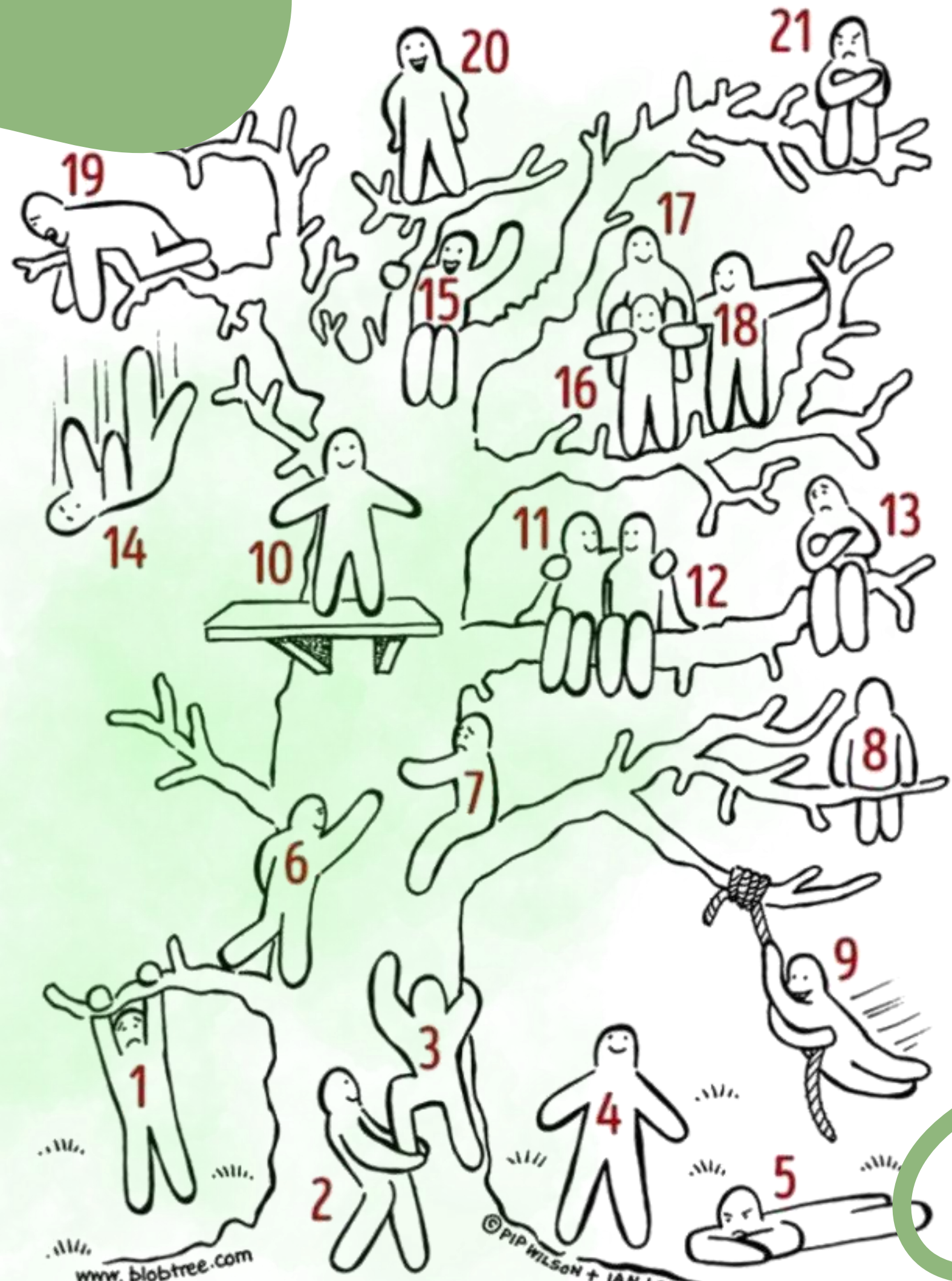
гнівливість

апатія

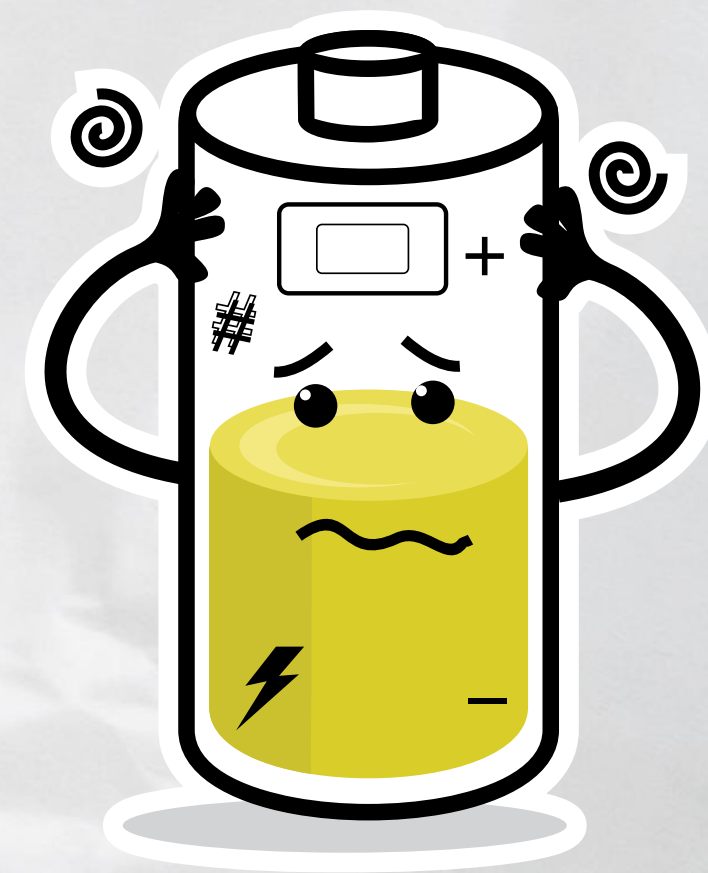


✓ СЛІДКУВАТИ ЗА СВОЇМ  
МЕНТАЛЬНИМ ЗДОРОВ'ЯМ



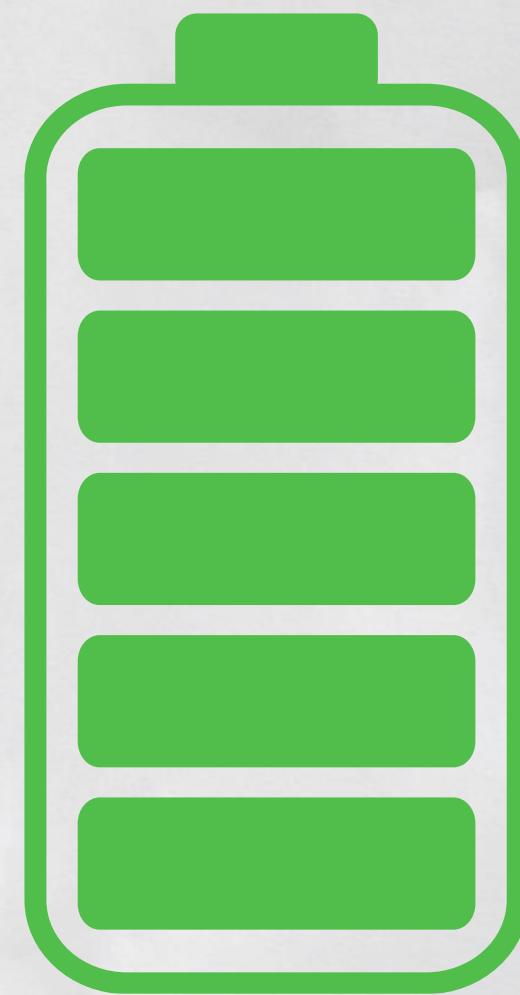
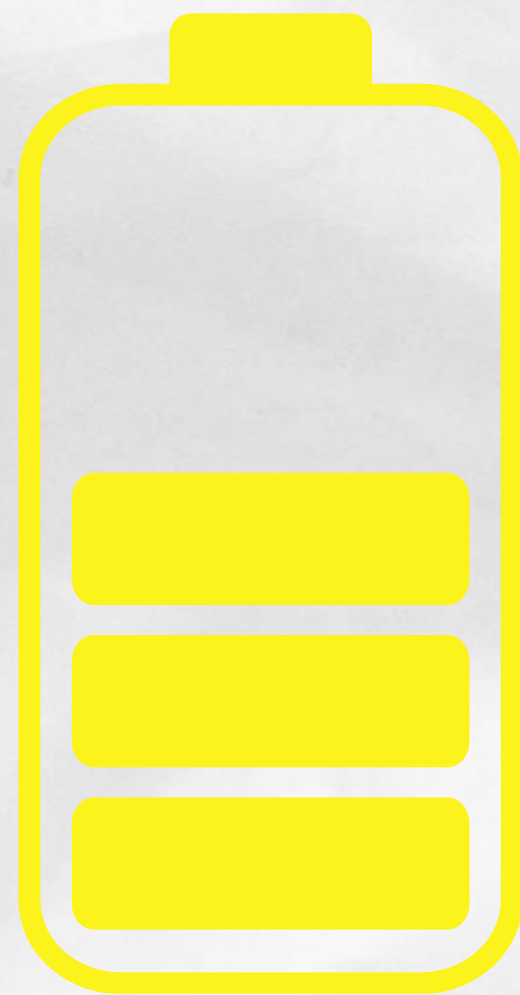
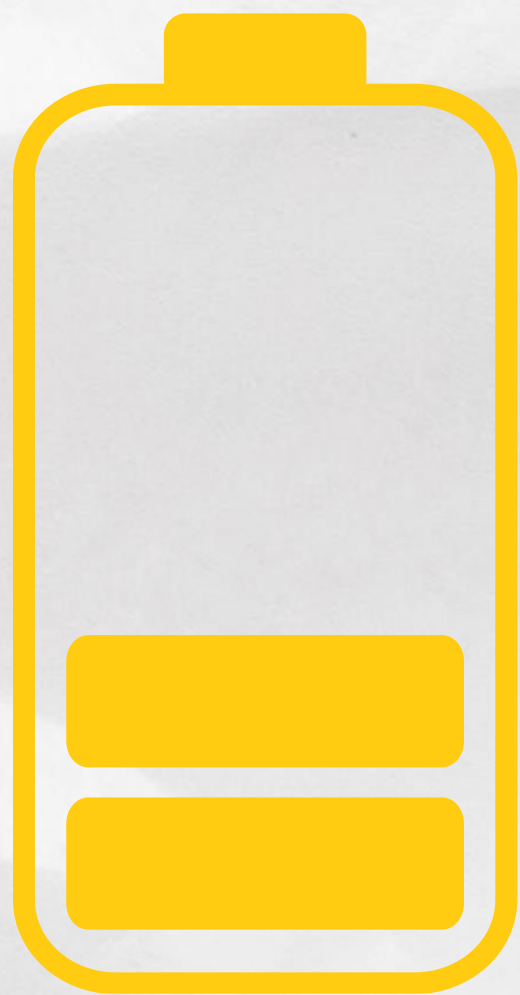


# ШЛЯХ емоційного відновлення





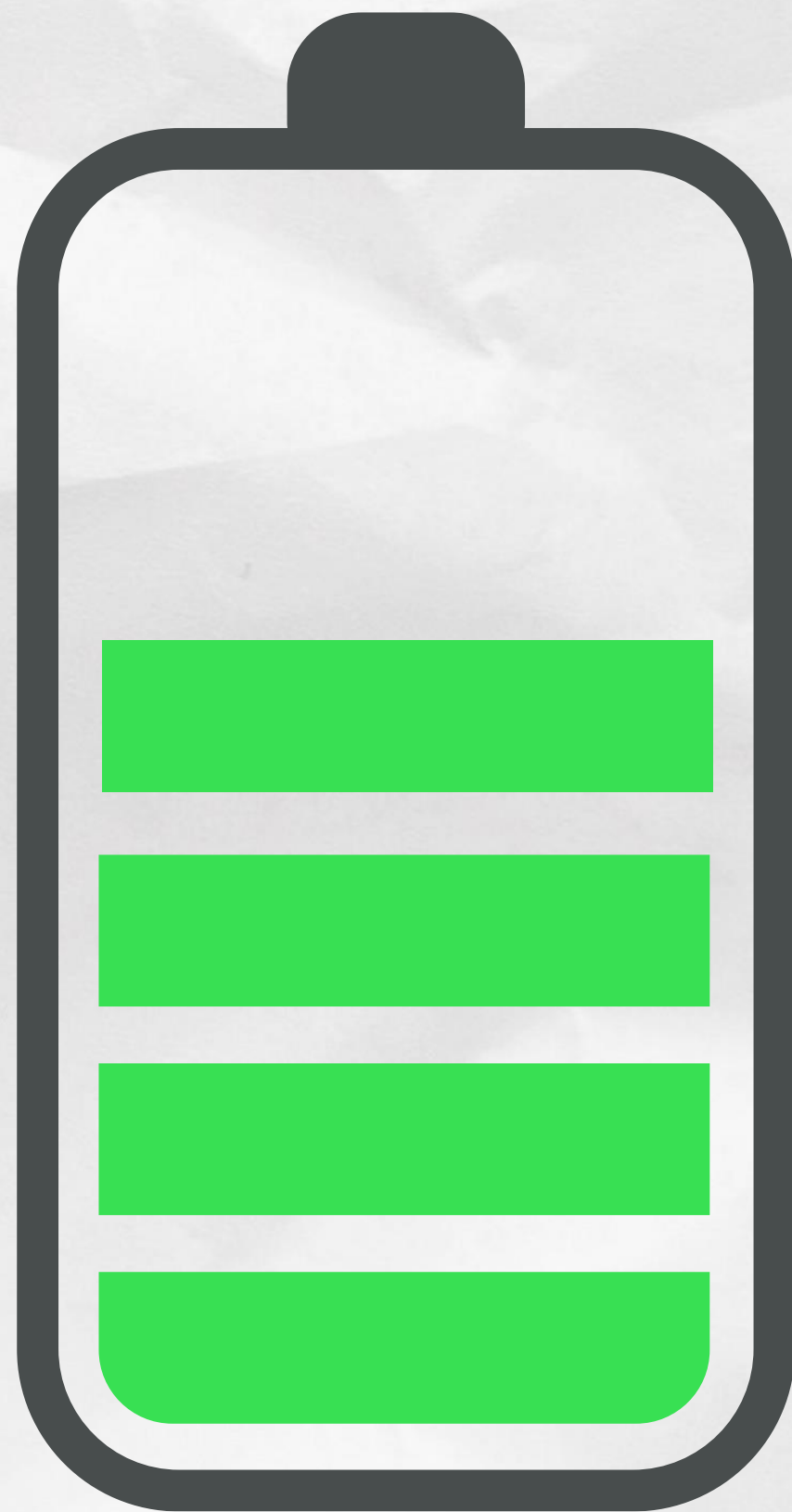
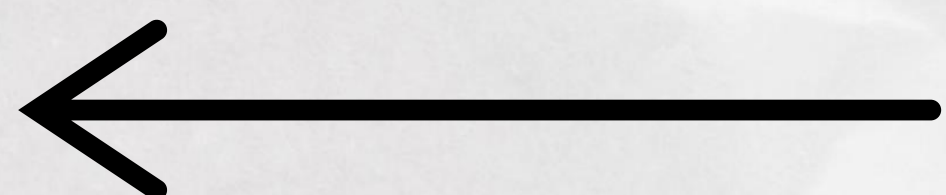
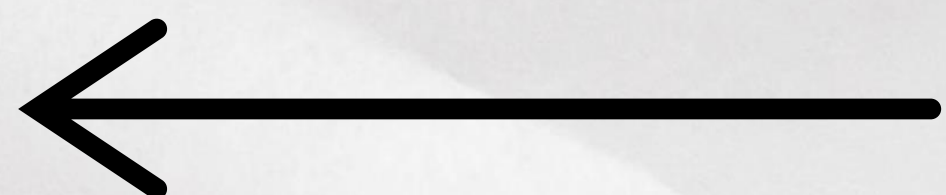
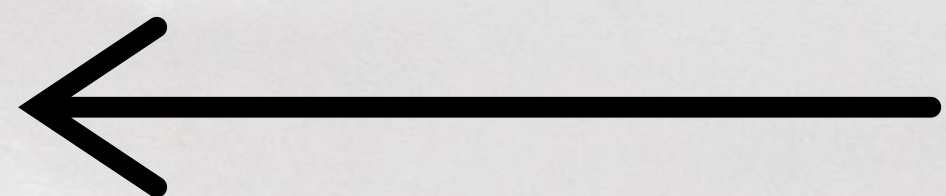
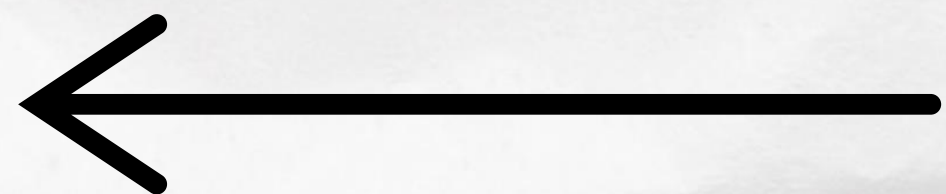
Який ваш актуальний  
емоційний стан



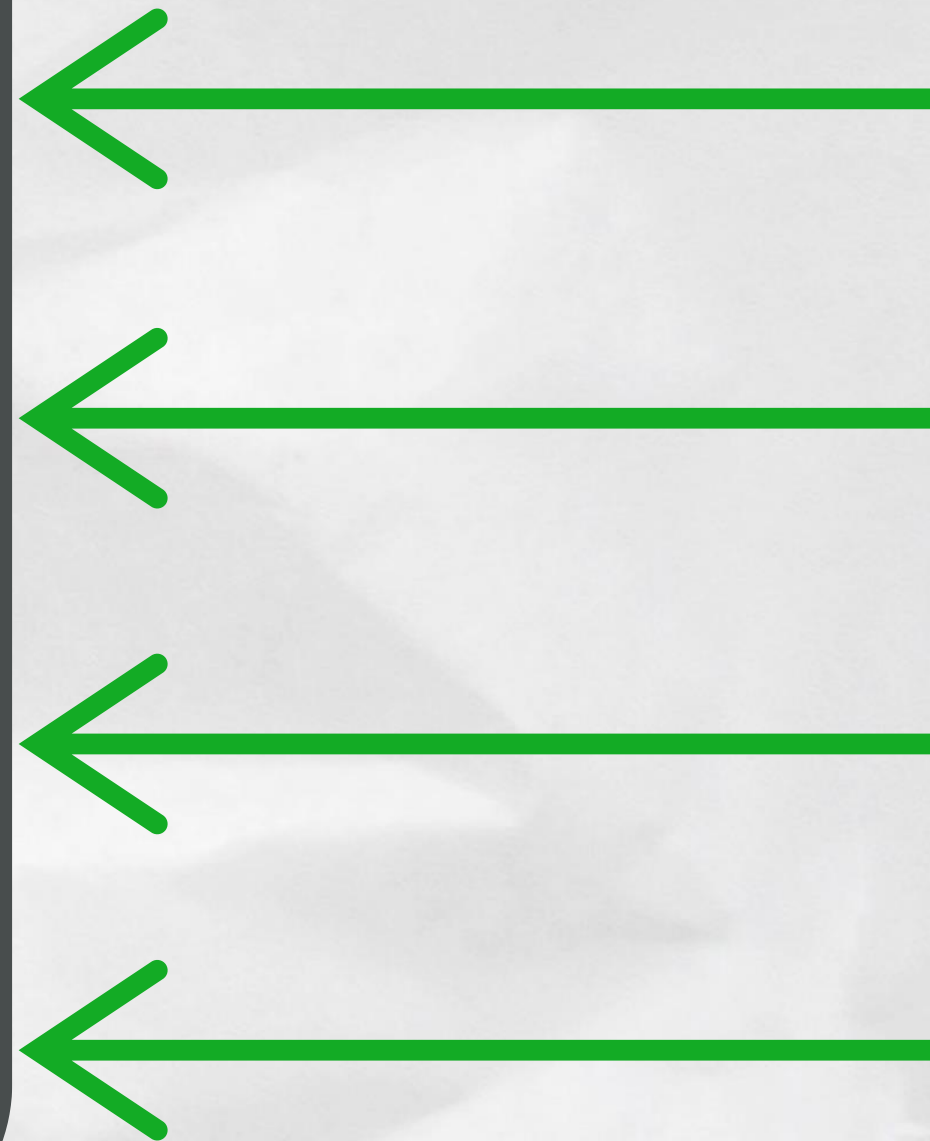
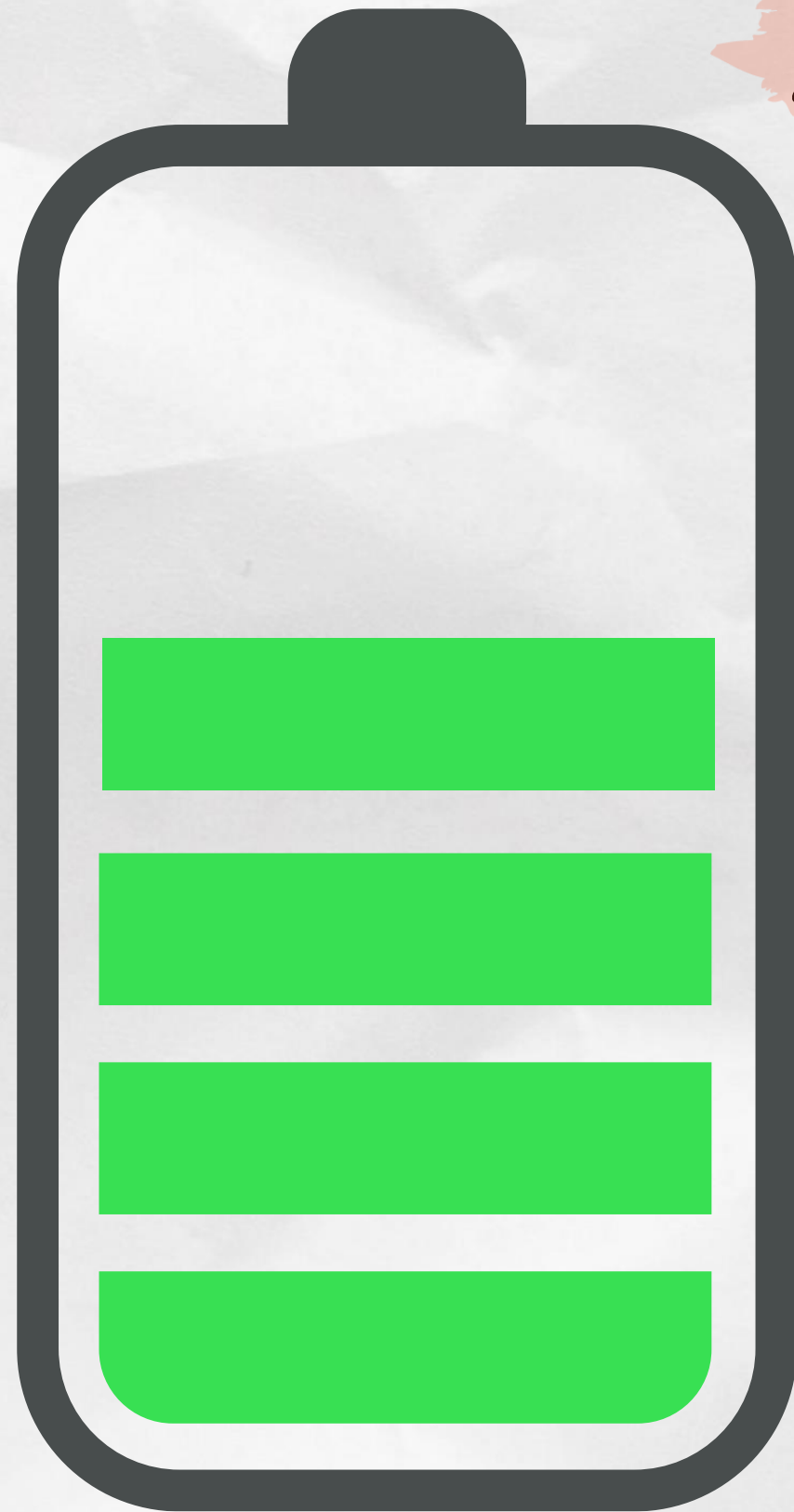
# Що мене виснажує?



В



Що допомогло мені відновитись

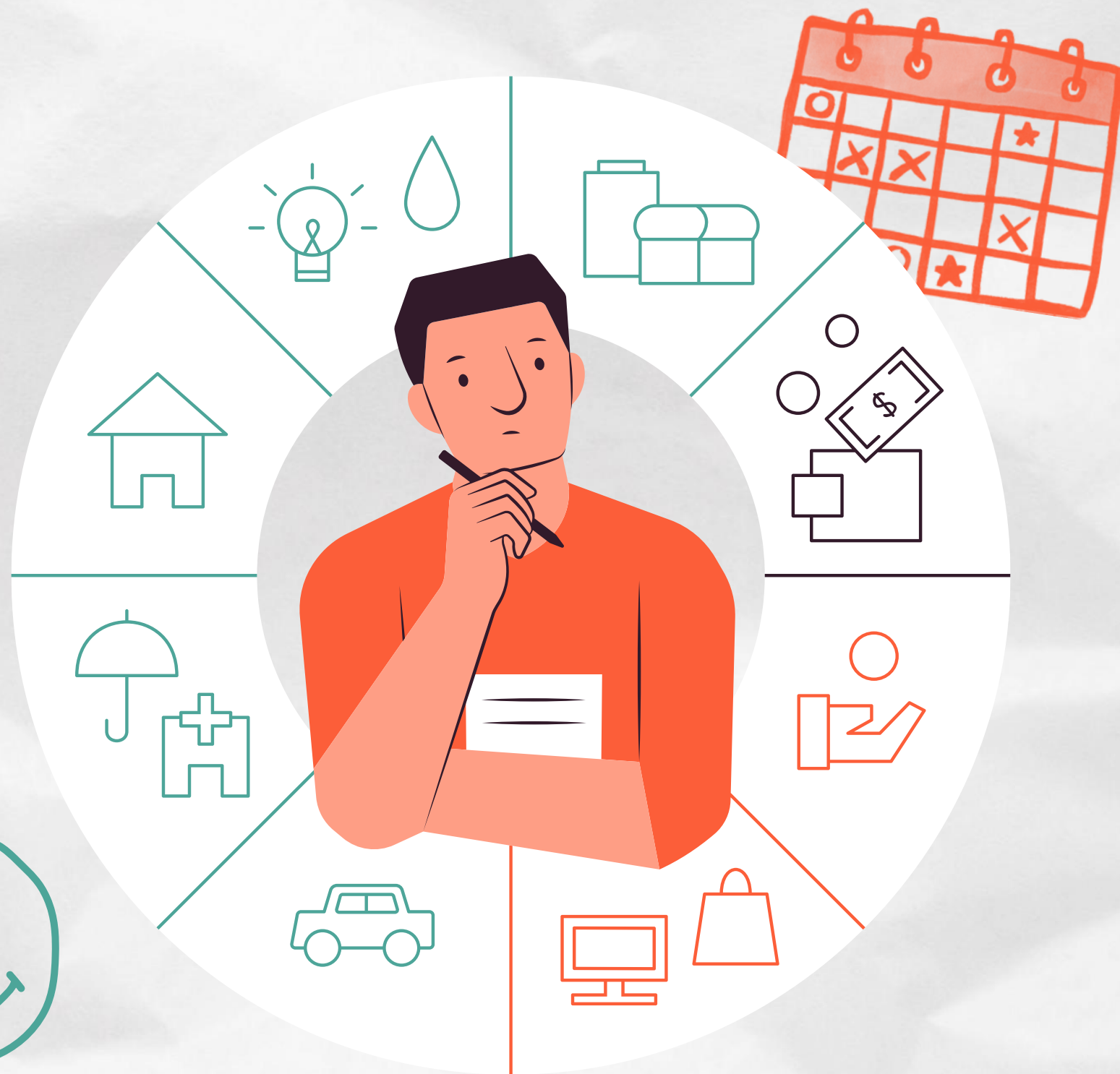


Що я можу зробити зі  
стресовими факторами?



ВПРОВАДЖЕННЯ ЗМІН

# ПОШУК нових ресурсів емоційного відновлення



як я себе зараз почуваю?

що мене розряджає?

що я можу з цим зробити?

що мене заряджає?

**ЗРОБИТИ  
ЦЕ**





**Коли я буду турбуватися про  
своє ментальне здоров'я, я ...**





**... буду краще себе почувати  
фізично**

**... буду стійким до стресів**

**... буду більш продуктивний у роботі**

**... буду мати більш гармонійні  
стосунки з оточуючими**

**... буду відчувати радість від  
ЖИТТЯ!**



