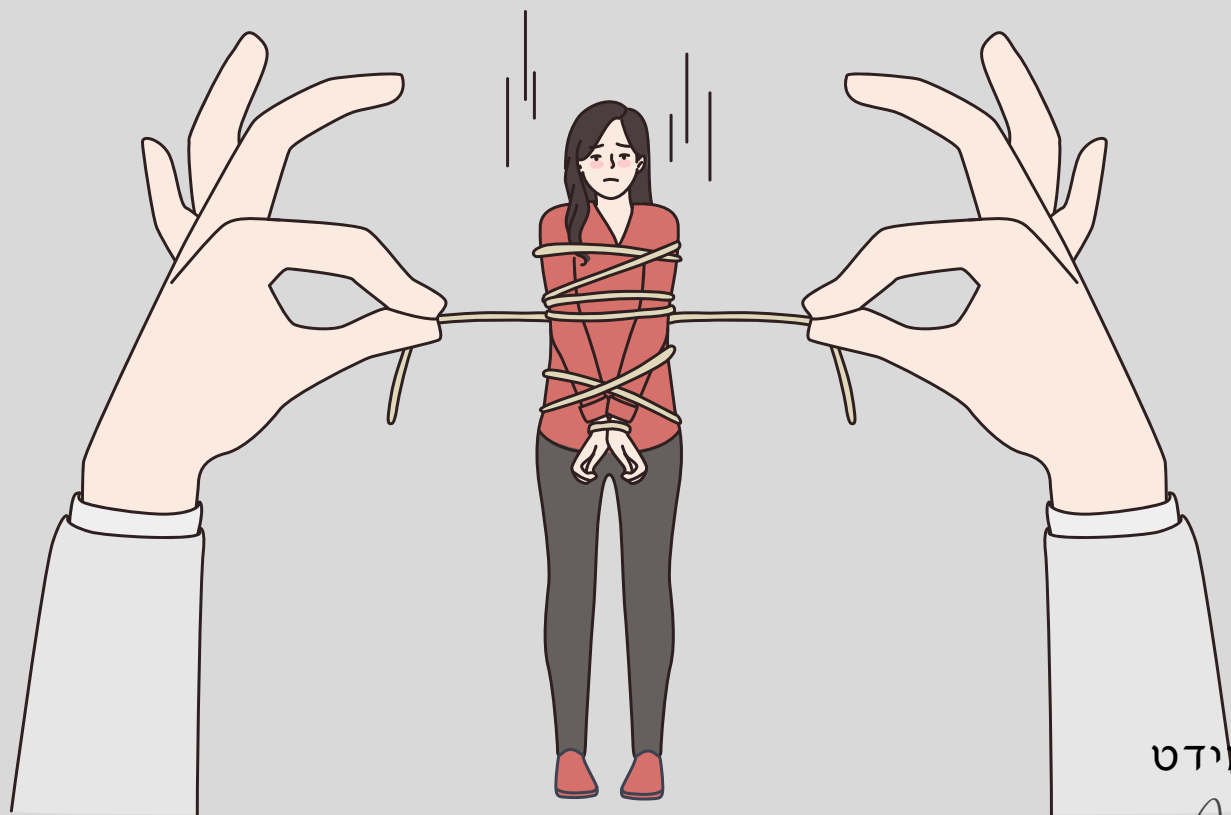


הישרדות, שחיקה, חיים



אנסטסיה שמידט

Anastasia Schmidt

שחיקה אמוציונלית: שחיקה זה כשאנחנו עובדים
בצורה כזאת שאנחנו מרוקנים את המשאבים
האמוציונליים והפיזיולוגיים שלנו. הגורם העיקרי
לשחיקה זו העבודה שלנו, אך יחד עם זה כל
תחום שיש בו סטרס תורם לשחיקה.



אנסטסיה שמידט

Anastasia Schmidt

שחיקה אמוציונלית: שחיקה זה כשאנחנו עובדים
בצורה כזאת שאנחנו מרוקנים את המשאבים
האמוציונליים והפיזיולוגיים שלנו. הגורם העיקרי
לשחיקה זו העבודה שלנו, אך יחד עם זה כל
תחום שיש בו סטרס תורם לשחיקה.



אנסטסיה שמידט

Anastasia Schmidt

תסמינים עיקריים של שחיקה אמוציונלית:

- מחסור באנרגיה.
- מחסור במשמעות החיים.
- מחסור בהשראה.
- טרדות.
- אשמה על מנוחה.
- בריחה מהמציאות דרך אלכוהול, סמים, רשתות או סדרות.
- רשימה של משימות שרק גדלה מיום ליום.
- ירידה בחשק מיני.



אנסטסיה שמידט

Anastasia Schmidt

כדי להגיע לשחיקה צריך שיהיו מספר תנאים:

1. חוסר וודאות - סטרס מיצירה של משהו חדש.
2. חוסר וודאות של זמן - חוסר הבנה מתי תהליך מסויים יסתיים וחוסר ציפיות שגוי.
3. חוסר השפעה - תנאים שלא ניתן לשנות, לחזות או להסביר.
4. חוסר איזון בין נתינה לקבלה.
5. אחריות יתר.
6. עודף תקשורת עם אנשים.
7. הימורים ותחרותיות מדומה.
8. התחזות - חוסר אותנטיות.
9. וורקוהוליות - התמכרות לעבודה.
10. פרפקציוניזם וחוסר ערך עצמי.

אנסטסיה שמידט

Anastasia Schmidt

4 שלבים של שחיקה

שלב 1: התלהבות יתר - פרוייקט מסויים הופך
למרכז חיינו ואנחנו מלאי אנרגיה ומרץ
להתעסק בו.



אנסטסיה שמידט

Anastasia Schmidt



4 שלבים של שחיקה

שלב 1: התלהבות יתר - פרוייקט מסויים הופך למרכז חיינו ואנחנו מלאי אנרגיה ומרץ להתעסק בו.

שלב 2: עייפות - גוף מתחיל להיות בסטרס תמידי, חילוף הורמונלי מתחיל להשתבש.



אנסטסיה שמידט

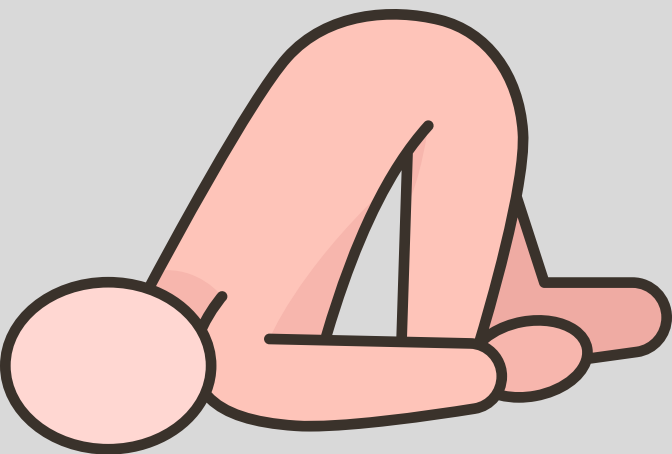
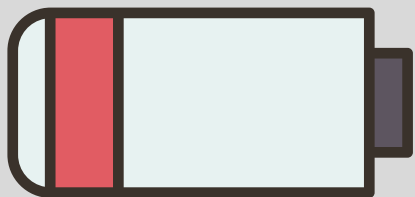
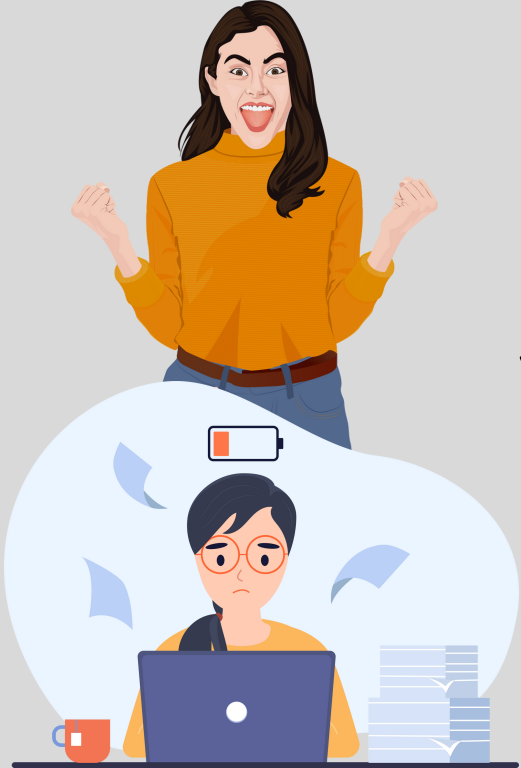
Anastasia Schmidt

4 שלבים של שחיקה

שלב 1: התלהבות יתר - פרוייקט מסויים הופך למרכז חיינו ואנחנו מלאי אנרגיה ומרץ להתעסק בו.

שלב 2: עייפות - גוף מתחיל להיות בסטרס תמידי, חילוף הורמונלי מתחיל להשתבש.

שלב 3: התרוקנות - גוף מתחיל להפיל אותנו כי לא הצלחנו לעצור בזמן.



אנסטסיה שמידט

Anastasia Schmidt

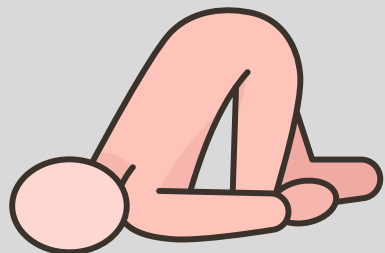
4 שלבים של שחיקה

שלב 1: התלהבות יתר - פרוייקט מסויים הופך למרכז חיינו ואנחנו מלאי אנרגיה ומרץ להתעסק בו.

שלב 2: עייפות - גוף מתחיל להיות בסטרס תמידי, חילוף הורמונלי מתחיל להשתבש.

שלב 3: התרוקנות - גוף מתחיל להפיל אותנו כי לא הצלחנו לעצור בזמן.

שלב 4: התנתקות מהחיים - שחיקה טוטאלית שמחייבת התערבות חיצונית.



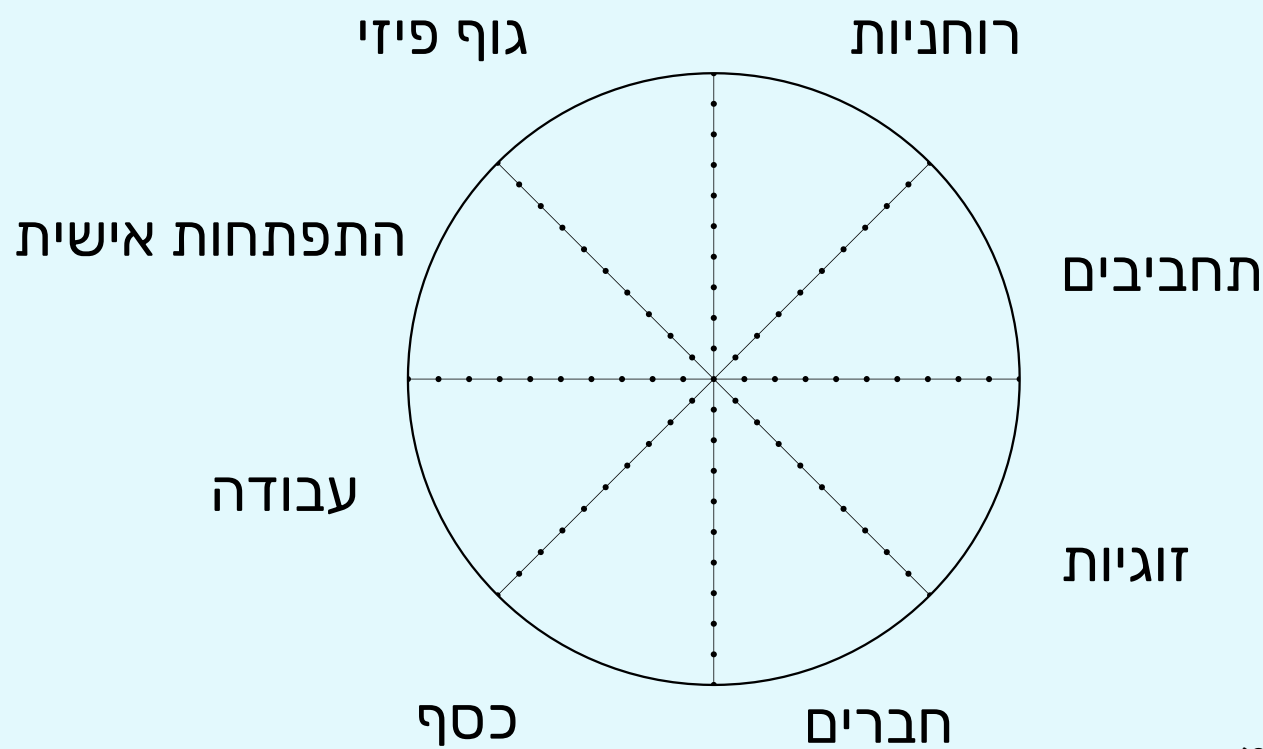
אנסטסיה שמידט

Anastasia Schmidt

איך מטפלים בשחיקה?

שלב 1:

- לשנות את האמונות המגבילות שלנו.
- לשמור על איזון בכל התחומים בחיים.



אנסטסיה שמידט

Anastasia Schmidt

איך מטפלים בשחיקה?

שלב 2:

• לנוח:

- במהלך היום לנוח בלי שום הסחת דעת.
- ביום חופש באמת לנוח.
- פעם בחודש מנוחה של כמה ימים.
- מנוחה שנתים של חודש בשנה - אפשר לפרוס את זה.

- להשתמש בטכניקות רלקסציה - מדיטציות, נשימות, יוגה, מסז'ים וכו'.

אנסטסיה שמידט

Anastasia Schmidt

איך מטפלים בשחיקה?

שלב 3:

- לקחת חופש ארוך - שנת שבתון. אפשר לקחת חופש של 3-6 חודשים.

אנסטסיה שמידט

Anastasia Schmidt

איך מטפלים בשחיקה?

שלב 3:

- לקחת חופש ארוך - שנת שבתון. אפשר לקחת חופש של 3-6 חודשים.

שלב 4:

- חייבים התערבות רפואית.

אנסטסיה שמידט

Anastasia Schmidt

אדם נשחק מהר יותר כשפחד הופך להיות
משמעות החיים העיקרית שלו.

אנסטסיה שמידט

Anastasia Schmidt

כל בוקר תשאלי את עצמך:

“איך היית חיה אם היית מאושרת?”

אנסטסיה שמידט

Anastasia Schmidt

בפעם הבאה כשתרגישי בודדה מול החיים, מול הסיטואציה
שאת נמצאת בה, כשאת מוכנה להתחנן לכל אל ותהליך כדי
לקבל עזרה, אני ממליצה על שני דברים:
1. תכנעי ותתמסרי.
2. תאפשרי לאנרגיה הזאת להתבטא בחיים שלך.

אם את תתמסרי לפחדים שלך ותאפשר למשהו שבתוכך
להתבטא – את תפתיעי את החיים שלך ויחד עם זה את תראי
שאת וסמכת על החיים. בעולם הרוח זה מעבר למימד אחר –
למימד קוונטי שבו מחשבות הופכות להיות חומר בצורה
מהירה ביותר. תאפשרי לחיים לקרות.

אנסטסיה שמידט

Anastasia Schmidt

כמה המלצות:

- תפסיקי לדחות את החיים לאחר כך, יום ראשון, חודש הבא. צריך להבדיל בין סיפוקים מידיים לדחיה של דברים באמת חשובים לנו.
- לחיות את היום, לרצות את מחר. לא לברוח מהעתיד לתוך הרגע הזה מחוסר רצון לקחת עליו אחריות.
- לבטל מולטיטאסקינג.
- להבין מה הדבר הגרוע שיכול לקרות ולשחרר את זה.
- בהתחלה עובדות אחר כך החלטות ומסקנות. גם עובדות לא רצויות הן חשובות כדי לראות את כל התמונה.

אנסטסיה שמידט

Anastasia Schmidt

תזכרי:

מותר לך לחיות!!!

אנסטסיה שמידט

Anastasia Schmidt