

COME COMBATTERE IL
BURNOUT QUANDO
SEI UNA PERSONA
ALTAMENTE SENSIBILE

27 SETTEMBRE 2021

Le persone altamente sensibili si preoccupano profondamente per gli altri, ma se non trovano il tempo per prendersi cura anche di se stessi, possono facilmente cadere in burnout.

Alzi la mano chi si sente chiamata ad aiutare gli altri.

Alzi l'altra mano chi ha difficoltà a prendersi cura di se stessa.

Per quanto tempo riesci a tenere entrambe le mani alzate? Spoiler: non è sostenibile. E se sei una persona altamente sensibile (PAS), probabilmente è ancora meno sostenibile.

Questo perché noi Pas siamo conosciuti per la nostra natura gentile e compassionevole, che contribuisce al nostro desiderio di aiutare gli altri in qualsiasi forma. Le nostre vite sembrano molto più significative quando possiamo avere un impatto positivo. Questo può assumere diverse forme: intraprendere un

PERSONE ALTAMENTE SENSIBILI

un'organizzazione no-profit, fare volontariato per una causa, essere genitori, salvare animali, ed essere quella persona a cui rivolgersi per i tuoi amici, familiari e/o partner. Sfortunatamente, questa forza che abbiamo noi Pas nell'aiutare gli altri, può anche avere conseguenze se non stiamo attenti. Potremmo correre il rischio di rimanere esauste nei nostri sforzi di aiuto, il che alla fine può sfociare in esaurimento. Questo può accadere quando non ci prendiamo cura di noi stesse e, invece, ci prendiamo solamente cura degli altri.

Segni di burnout

Il burnout oggi non è una diagnosi, quindi non esiste un insieme ufficiale di criteri utilizzati. Tuttavia, ci sono alcuni segni rivelatori di burnout concordati dalla maggior parte dei professionisti della salute mentale. E se sei una persona altamente sensibile, il tutto può sembrare ancora più intenso poiché sentiamo le cose così profondamente.

- **Aumento dei sintomi di salute fisica.** Quando siamo esauriti, i nostri corpi lo sentono. Potrebbe sembrare che si verifichino mal di testa, nausea, dolori muscolari e dolori più frequenti o altri disturbi fisici. Il burnout compromette anche il nostro sistema immunitario, che può portare a contrarre raffreddore, influenza o altre malattie contagiose.
- **Stanchezza cronica.** Con il burnout, siamo *stanchi*, in modo schiacciante. Questa stanchezza non è simile a quella sensazione di raggiungere la fine di una settimana intensa o dopo una notte di difficoltà a dormire. Piuttosto, la fatica associata al burnout è così intensa che sembra che non importa quanto riposiamo, saremo comunque stanchi.

PERSONE ALTAMENTE SENSIBILI

voier aiutare in primo luogo non è più presente. Allo stesso modo, manca la nostra motivazione per aiutare e fare meglio, così come il senso di soddisfazione che una volta provavamo nell'aiutare. Semplicemente non ci interessa il nostro agire di una volta.

- **Problemi di salute mentale.** Non sorprende che il burnout abbia un impatto sul nostro benessere mentale. Questo porta a lotte nella nostra salute mentale, le più comuni delle quali sono la depressione e l'ansia .
- **Impegnarsi in comportamenti paralizzanti.** A volte, quando siamo troppo sopraffatti, potremmo optare per qualsiasi soluzione pur di intorpidire questa sensazione. Sfortunatamente, questi comportamenti paralizzanti spesso non sono salutari. Gli esempi possono essere benigni come guardare video o giocare ai videogiochi, o essere pericolosi come l'abuso di sostanze o comportamenti alimentari disordinati.
- **Senso di terrore.** Quando sperimentiamo il burnout, la nostra intuizione cercherà di guidarci lontano dalle fonti di burnout. Questo si manifesta spesso nel provare terrore verso qualsiasi attività in cui ci viene richiesto di esercitare energia fisica, mentale o emotiva, incluso aiutare gli altri.
- **Sensazione di rimpianto.** Con il burnout, il rimpianto può manifestarsi in forme diverse. Il burnout ci rende più propensi a trovarci in uno spazio mentale negativo e a criticare le nostre azioni; pertanto, potremmo essere più propensi a pentirci delle nostre azioni a causa di errori percepiti. Inoltre, se il burnout è particolarmente intenso, potremmo arrivare a provare rammarico per aver aiutato gli altri in primo luogo, poiché ciò ha contribuito al burnout.

PERSONE ALTAMENTE SENSIBILI

limitare a quanto possiamo sopportare nei nostri cuori. Se ci immergiamo nel dolore degli altri senza darci tregua, questo diventerà troppo opprimente per noi. Alla fine, il pendolo oscillerà nella direzione opposta e ci sentiremo insensibili e avremo difficoltà a raccogliere compassione per gli altri nello stesso modo in cui lo facevamo prima. Non saremo toccati dal dolore degli altri.

Perché i Pas sono più vulnerabili al burnout

Ci sono diversi motivi per cui i Pas in particolare sono più vulnerabili al burnout.

- **Il nostro sistema nervoso altamente sensibile è più facilmente sopraffatto di quello dei non-PAS.** In altre parole, è più probabile che diventiamo esausti e abbiamo bisogno di destimolare i nostri sensi.
- **A causa della nostra naturale empatia, i Pas sono più inclini a piacere alle persone.** Sappiamo come ci si sente quando le persone ci feriscono o ci deludono, e non vogliamo concedere questo stesso destino agli altri. Questo spesso si traduce in auto-sacrificio.
- **I Pas elaborano le cose profondamente e sentono le emozioni più intensamente rispetto ai non-Pas.** Sfortunatamente, può esserci un lato oscuro nell'aiutare gli altri, incluso assistere o immedesimarsi nelle tragedie di coloro che stiamo aiutando. Questo può avere un impatto maggiore per i Pas, che può provocare un trauma vicario, essenzialmente mostrando sintomi di disturbo da stress post-traumatico (PTSD), come pensieri intrusivi, rabbia o tristezza accresciute e/o difficoltà a dormire.

Se noi PAS non facciamo attenzione e iniziamo a sperimentare il

gli altri. Possiamo essere disconnessi dalla passione iniziale che ci ha portato alla nostra vocazione.

6 modi per combattere il burnout da persona altamente sensibile

Ci sono azioni che possiamo intraprendere per prevenire il burnout o da utilizzare come rimedio per il burnout. Se possibile, consiglio di implementare questi passaggi prima che si manifesti il burnout, poiché è molto più facile prevenire il burnout che curarlo.

1. Verifica con te stessa come ti senti veramente.

Possiamo aiutarci nel prevenire il burnout, semplicemente accedendo alla consapevolezza di noi stessi. Il modo migliore per farlo è porci due semplici domande: 1) Come sto adesso? e 2) Di cosa ho bisogno in questo momento? Più dettagliata e onesta puoi essere, meglio è.

Ad esempio, puoi rispondere alla prima domanda dicendo: "Mi sento sopraffatta dalle richieste sia professionali che personali; Mi accorgo di sentirmi più stanca fisicamente del solito, oltre che stressata e frustrata emotivamente". Di conseguenza, potrebbe essere necessario aumentare il sonno, eliminare alcuni elementi dall'elenco delle cose da fare e consentire a te stessa di rilassarti mentalmente.

Dovrai quindi fare un piano d'azione per andare a letto entro una certa ora, negoziare con il tuo capo per quanto riguarda i tuoi doveri e/o prenderti una pausa dal lavoro, eliminare le attività in eccesso dalle tue cose da fare, rinunciare a richieste aggiuntive, pianificare da sola il tempo e concederti la cura di te stessa di cui hai bisogno.

protezione per i sistemi nervosi altamente sensibili.

Un mio ex supervisore diceva spesso che la sua "parola preferita" è "confini". Non potrei essere più d'accordo! I confini sono come una bolla protettiva per il nostro sistema nervoso altamente sensibile: ci impediscono di essere sopraffatti e ci aiutano a rimanere con i piedi per terra. Certo, i confini non sono facili per la maggior parte dei Pas, in quanto ciò può essere in contrasto con la nostra natura piacevole per le persone. Dopotutto, che senso ha dire "no" se questo ci impedisce di aiutare?

Tuttavia, il costo della mancata implementazione dei confini è elevato. E i confini possono effettivamente mantenere la nostra salute abbastanza da aiutare di più a lungo termine, evitando il rischio di un esaurimento prematuro. Alcuni limiti fondamentali da implementare nella tua vita possono includere conoscere ed essere chiari sui tuoi "no", mantenere il lavoro esclusivamente sul tuo lavoro e non portarlo a casa, usare le notti e i fine settimana per la cura di te stesso e prendere le vacanze (o soggiorni) secondo necessità.

**PRENOTA IL TUO PRIMO APPUNTAMENTO CON
ME DAL VIVO O ON LINE**

3. Impegnati regolarmente nella cura di te stessa, che si tratti di fare una passeggiata o di coccolare il tuo animale domestico.

I Pas hanno bisogno di una regolare cura di sé per prosperare. La parola chiave qui è "regolare", nel senso che dobbiamo impegnarci in queste attività ogni giorno. Se non

PERSONE ALTAMENTE SENSIBILI

tine ci esauriremo. La cura di sé e ciò che aiuta il nostro sistema nervoso altamente sensibile a destimolarsi non solo dall'aiutare le persone, ma anche dallo stress generale che incontriamo nella nostra vita quotidiana che contribuisce alla nostra sopraffazione. (E per i Pas, questa soglia è molto più facile da raggiungere!) Impegnarsi in pratiche di auto-cura ci aiuterà anche a prevenire i postumi di una brutta sbornia da Pas .

Alcune attività di auto-cura che sono facili da fare ogni giorno includono passeggiate nella natura, coccole con amici a quattro zampe , impegnarsi in movimenti gioiosi, mangiare pasti nutrienti e guardare spettacoli e film spensierati e ottimisti.

4. Trova abilità di coping sane (che funzionano per te).

A volte il nostro livello di sopraffazione sarà così alto che la nostra regolare cura di sé non lo eliminerà del tutto in quel momento. È qui che entrano in gioco le abilità di coping. Invece di ricorrere a comportamenti paralizzanti malsani associati al burnout, le migliori capacità di coping ci consentono di sentire e lavorare attraverso le nostre emozioni. Potrebbe essere una respirazione profonda e consapevole , correre, piangere, fare un bagno o ascoltare musica. Scopri cosa funziona meglio per te o sperimenta finché non capisci cosa funziona.

5. Pianificare attività correlate

Per quanto possa essere gratificante aiutare per i Pas, abbiamo bisogno di equilibrio . Avere qualcosa di pianificato da aspettarsi può fare miracoli! Ci fornisce una pausa e allo stesso tempo ci dà una spinta alla dopamina per impegnarci in qualcosa di diverso. Questo potrebbe includere fare un viaggio

PERSONE ALTAMENTE SENSIBILI

spettacolo o a un concerto, fare un'escursione o cenare con un caro amico. Qualunque sia l'attività, dovrebbe nutrire la tua anima Pas.

6. Elabora i tuoi sentimenti.

Aiutando gli altri proviamo molti sentimenti. Alcuni sono utili, come la soddisfazione di sapere che hai fatto una differenza positiva. Altri sono più difficili da navigare. Come accennato in precedenza, se questi sentimenti non vengono affrontati, i Pas possono sperimentare un trauma vicario. Pertanto, è fondamentale elaborare questi sentimenti. L'elaborazione dovrebbe idealmente includere dal' andare da un professionista, oppure anche parlare con un amico fidato, un familiare, o il partner, tenere un diario, e / o impegnarti in introspezione.

Il burnout può essere un grosso problema per le persone altamente sensibili. Tuttavia, ci sono dei passaggi che puoi adottare per aiutarti in questo. Ricorda, quando ti prendi adeguatamente cura di te stessa, sarai in grado di aiutare gli altri e preservare il tuo meraviglioso sé Pas.

Sì, noi PAS siamo chiamati ad aiutare gli altri, ma anche noi siamo degni di ricevere aiuto.

**PRENOTA IL TUO PRIMO APPUNTAMENTO CON
ME DAL VIVO O ON LINE**

Source : highlysensitiverefuge di LACIE PARKER



INDIETRO



4 modi comuni in cui le persone altamente sensibili
vengono fraintese

AVANTI

Come prosperare negli ambienti sociali stimolanti
come PAS



ELENA TRUCCO - PSICOLOGA E COUNSELOR
RELAZIONALE ESPERTA IN ALTA SENSIBILITÀ E
NEUROATIPICITA'

PROFESSIONISTA NELLO SPETTRO

Creato con Squarespace