

ВИГОРАННЯ У
СТУДЕНТІВ: ЯК
ЗРОЗУМІТИ СЕБЕ І
НЕ ЗГОРІТИ НА
ПЕРШОМУ КУРСІ

Ти постійно втомлений?

**Відчуваєш, що навчання
— це тягар?**

**Немає сил ні на що,
навіть на улюблені
справи?**

**Це може бути не просто
лінь. Це — вигорання.**



Що таке емоційне вигорання?

Це не просто втома — це стан, коли нічого не радує, хоч ти ще нічого "серйозного" не зробив.

Виникає через тривалий стрес, перенавантаження, завищені очікування.



Як студент вигорає?

1. "Я доведу всім, що зможу!"

2. "Потрібно все встигати:
навчання, гуртки, підробіток"

3. "Чомусь я вже не відчуваю
радості..."

4. "Нічого не хочу. Все дратує.
Хочу зникнути."

Шлях до відновлення

1. "Я дозволяю собі бути неідеальним."

→ Приймаєш, що не зобов'язаний все доводити.
Визнаєш свої межі.

2. "Я розставляю пріоритети і не беру зайвого."

→ Починаєш обирати головне, а не тягнеш усе й одразу.

3. "Я знову відчуваю інтерес до життя, хоч і
потроху."

→ Повертається інтерес до простих речей —
музики, друзів, книжок.

4. "Я відчуваю більше спокою. Можу знову
будувати плани."

→ Зникає постійна напруга, з'являється внутрішній
ресурс, легше думати про майбутнє.



Ознаки вигорання

Тіло:

Постійна втома,
сонливість або
безсоння

Часті хвороби,
головний біль

Психіка:

Відчуття
безсилля

Немає бажання
спілкуватись

Тривожність або
апатія

Навчання:

Втрата мотивації

Складно
зосередитись

Немає сил навіть
на улюблені
предмети

Чому вигорають першокурсники?

**Адаптація до нового
середовища**

Самотність, розлука з родиною

**Відсутність стабільного
розпорядку дня**

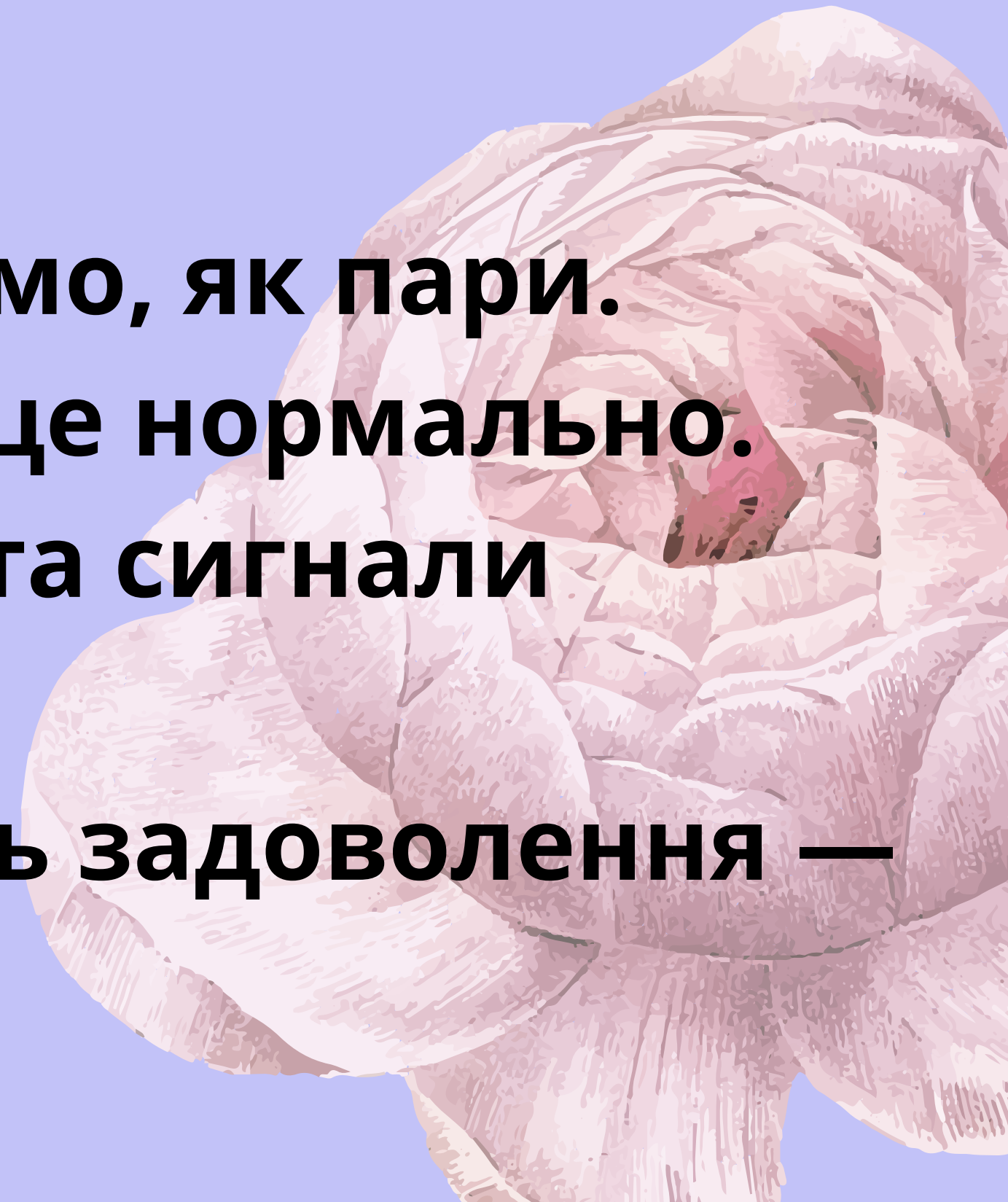
Багато нового і одразу

**Почуття провини, якщо щось не
встигаєш**



Що допомагає?

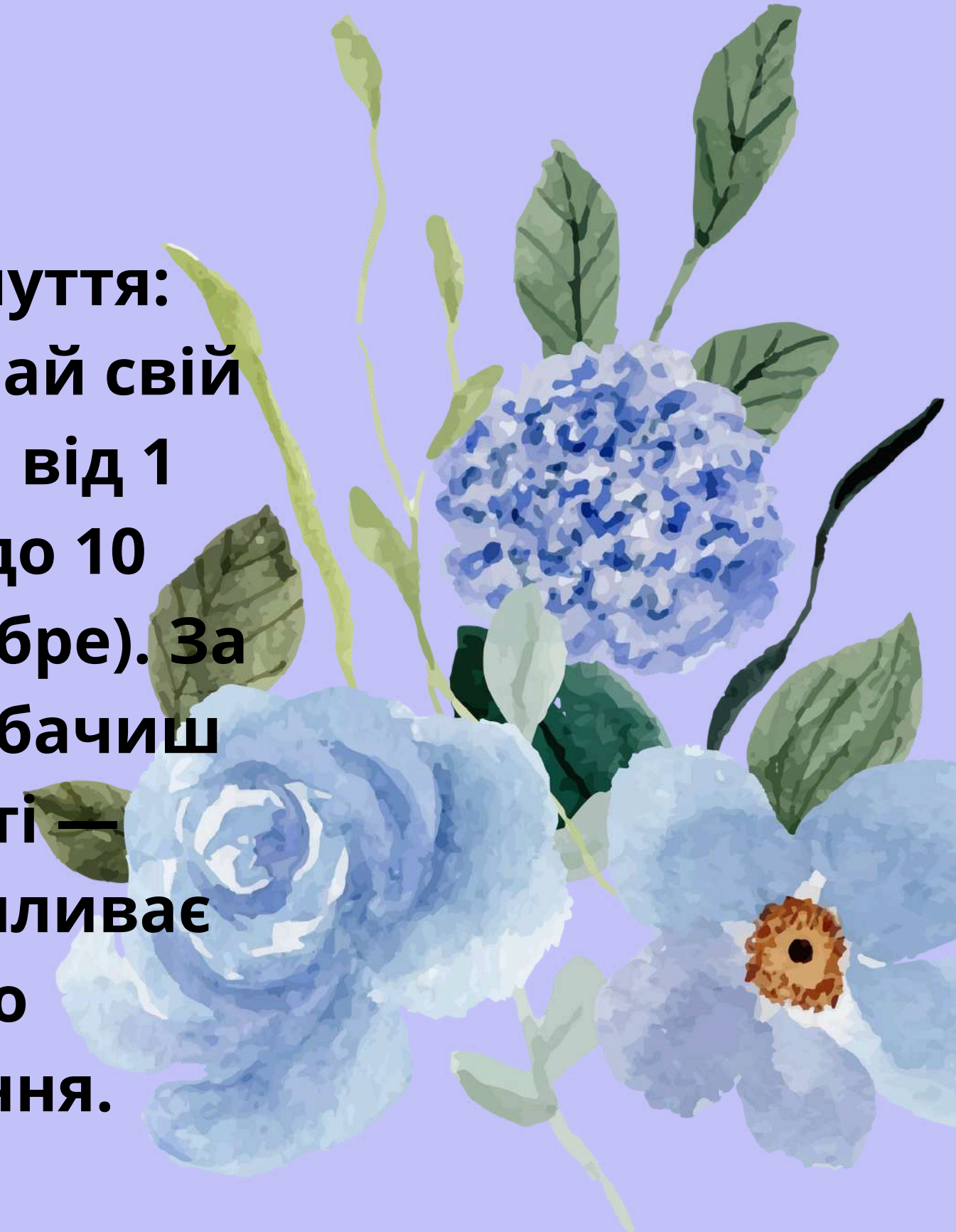
1. **Прийняти, що ти не робот.**
2. **Планувати відпочинок так само, як пари.**
3. **Говорити про свої почуття — це нормально.**
4. **Відстежувати навантаження та сигнали виснаження.**
5. **Займатися тим, що приносить задоволення — навіть 15 хв. на день.**



Що ще?

**Структура дня.
Чіткий, але гнучкий
розпорядок допомагає
зменшити хаос. Виділяй
час на навчання,
відпочинок, їжу, рух і
спілкування — і
дотримуйся цього
мінімум тиждень.**

**Трекер самопочуття:
Щовечора позначай свій
емоційний стан від 1
(дуже погано) до 10
(відчуваю себе добре). За
кілька днів ти побачиш
закономірності —
наприклад, як впливає
недосип або
перевантаження.**



Як розпізнати вигорання в іншій людині?

Придивися до одногрупника чи друга, якщо:

Він став менш емоційним, "відключився", ніби його не хвилює нічого

Часто каже: «немає сил», «не хочу ні з ким говорити», «навіщо це все»

Пропускає навчання або сидить на парах, ніби "не в собі"

Різко зменшив спілкування, уникає розмов

Навіть у відпочинку виглядає виснаженим, нервовим або байдужим





Як підтримати друга, який вигорає?

Підійди без тиску

> "Мені не байдуже. Я поруч. Якщо захочеш — просто поговоримо."
Не чекай «ідеального моменту» — просто покажи, що ти є.

Будь із ним, навіть якщо він мовчить

Проголяйтесь разом

Подивіться фільм

Принеси чай, улюблену їжу

Сядьте поруч на парі



**Не знецінюй
Унікай фраз:**

«Та не вигадуй»

«Інші ж якось живуть»

«Просто відпочинь



**Вигорання — це не слабкість, а сигнал: час
зупинитись і подбати про себе**

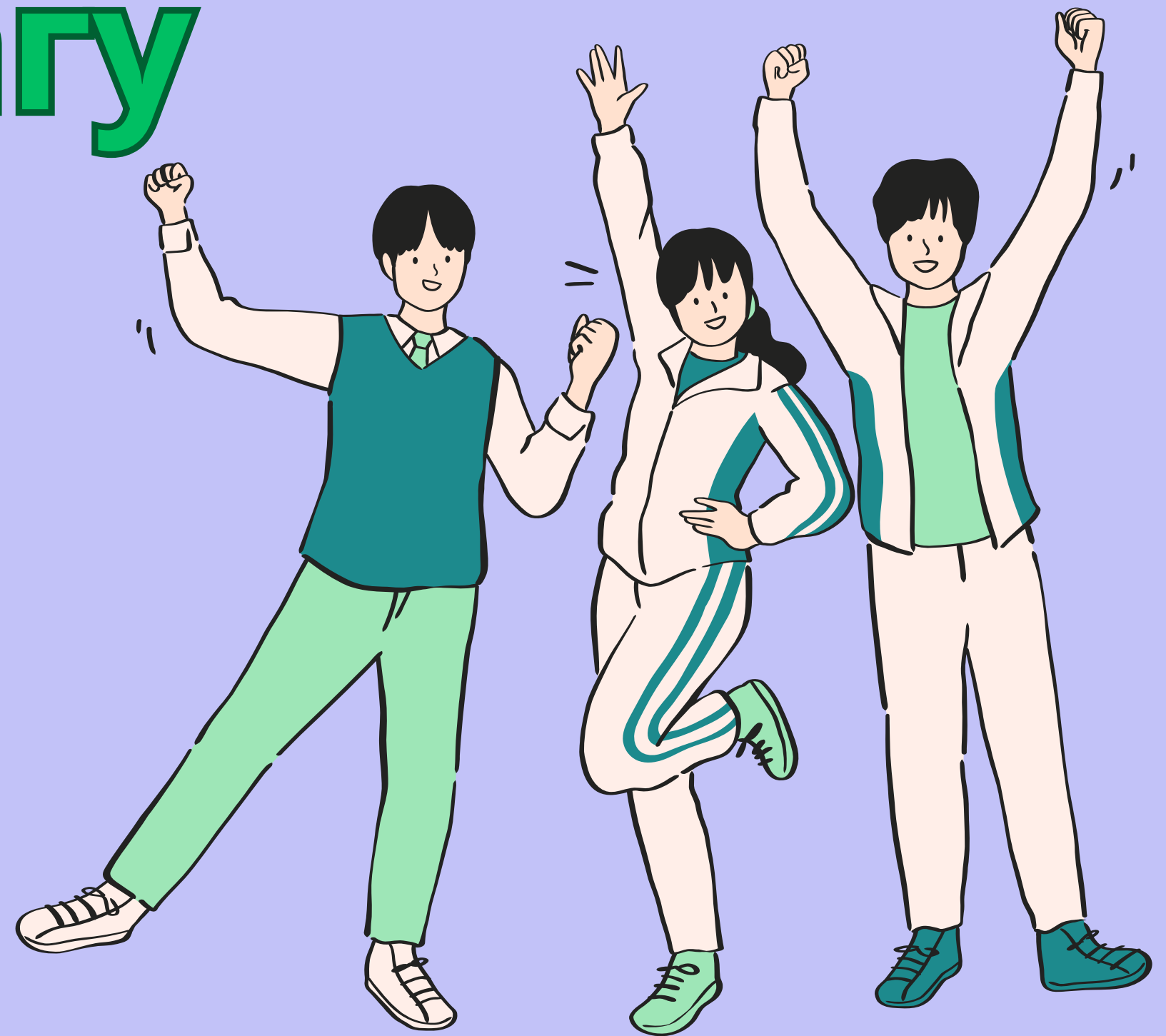
**Це може статися з кожним, особливо з тими, хто
хоче встигнути все і бути найкращим**

**Перший крок — визнати і не залишатись наодинці:
допомога є, і ти не один**

Турбота про себе — це відповідальність, а не егоїзм



Дякую за увагу



Електронна адреса кризової служби ОНУ ім. І.І. Мечникова
для запису на консультацію: psihoservice@onu.edu.ua

Консультації відбуваються онлайн чи за адресою вулиця Довженка 5а