Co mě unavuje?

Únava je hlavním ukazatelem přílišného stresu, to všichni víme. Odkud se ale únava bere, to je složitější rozeznat. Naučte se orientovat v různých druzích únavy a mějte své bytí pod kontrolou!

Fyzická únava

Projevuje se bolestmi a tuhnutím svalů, pocitem snížené fyzické energie, pocitem ospalosti, především v poledních a odpoledních hodinách, špatná koncentrace a bolestí hlavy.

Emocionální únava

Pocity emočního přehlcení, zvýšená citlivost na zvuky, světlo, křik dětí, fyzická slabost, pocity neidentifikovatelné úzkosti, pocity těžkého dýchání, špatná nálada na začátku dne.

Mentální únava

Špatná koncentrace na činnost, potíže se soustředěním a logickým uvažováním, potíže si něco pomatovat, krátkodobé výpadky paměti, pocity zpomaleného myšlení.

Smyslová únava

Citlivost na hluk, světlo, pocit podrážděnosti při čtení textu, nesoustředěnost na čtený text, tiky v okolí očí, pískání v uších.

Kreativní únava

Ztráta inspirace, ztráta motivace ke kreativní činnosti, nechuť dokončit rozdělanou práci, pochybování o sobě, naštvání se na sebe samého, pocity neschopnosti.

Sociální únava

Pocity vyhnout se lidem, touha po klidu o samotě, podrážděnost z komunikace s lidmi, potřeba úniku od více lidí a stáhnutí se do samoty, přerušení komunikace s lidmi

mampsychologa.cz