MINDTHEORY

SMALL STEPS • BRIGHTER MINDS

A Calmer You A Brighter Tomorrow ♡

बर्नआउट के लक्षण: 7 संकेत कि आपकी ऊर्जा खत्म हो चुकी है

पहचानें • समझें • खुद का खयाल रखें • फिर से संतुलित हों



1 तनाव और बर्नआउट में अंतर

दोनों थकान महसूस करा सकते हैं, लेकिन वे एक जैसे नहीं हैं।

सामान्य तनाव (Stress)	बर्नआउट (Burnout)
आमतौर पर अल्पकालिक होता है	लंबे समय तक बना रहता है
अक्सर किसी विशेष कारण से होता है	लगातार मानसिक और भावनात्मक दबाव से होता है
ऊर्जा अभी भी वापस आ जाती है	ऊर्जा पूरी तरह से समाप्त महसूस होती है
आराम करने पर बेहतर महसूस होने लगता है	आराम के बाद भी थकान और खालीपन बना रहता है
उत्साह और प्रेरणा अभी भी मौजूद रहती है	रुचि, प्रेरणा और खुशी धीरे-धीरे कम हो जाती है

तनाव एक चेतावनी संकेत है,
जबकि बर्नआउट एक संकेत है कि अब रुककर अपनी देखभाल करने का समय है।

2 बर्नआउट के 7 प्रमुख संकेत

अगर हनमें से कई संकेत आप में लगातार दिखाई दे रहे हैं,
तो यह भावनात्मक और मानसिक थकावट का संकेत हो सकता है।

1. **लगातार थकान**
   पूरी नींद लेने के बाद भी ऊर्जा की कमी महसूस होना।
2. **मानसिक धुंध (Brain Fog)**
   ध्यान केंदित करने में कठिनाई, चीजें जल्दी भूल जाना।
3. **भावनात्मक खालीपन**
   अंदर से खाली, उदास या भावनाओं से कटे हुए महसूस करना।
4. **नींद में समस्या**
   नींद आने में दिक्कत, बार-बार जागाना या बहुत ज्यादा सोना।
5. **रुचि और प्रेरणा में कमी**
   वे काम भी बोझ लगने लगते हैं जो पहले पसंद थे।
6. **लोगों से दूरी बनाना**
   सामाजिक मेलजोल से बचना, अकेले रहना पसंद करना।
7. **शारीरिक लक्षण**
   सिरदर्द, मांसपेशियों में तनाव, पेट की समस्या या बार-बार बीमारी महसूस होना।

3 उबरने के व्यावहारिक उपाय

बर्नआउट से बाहर निकलना संभव है। छोटे, लगातार कदम बड़ा बदलाव ला सकते हैं।

1 अपने शरीर को शांत करें



- गहरी साँस अभ्यास करें (4-6-8 साँस तकनीक)
- हल्का व्यायाम, योग या स्ट्रेचिंग
- प्रकृति में समय बिताएँ
- पर्याप्त नींद लें

शांत शरीर, शांत मन, अधिक ऊर्जा।

2 सीमाएँ तय करें



- हर समय उपलब्ध रहने की ज़रूरत नहीं है
- ज़रूरत से ज़्यादा काम ना लें
- अपने समय और ऊर्जा की रक्षा करें
- ऐसे लोगों और चीजों से दूरी बनाएँ जो आपकी ऊर्जा घटाते हैं

आपका समय और ऊर्जा, कीमती हैं।

3 खुद को फिर से पोषित करें



- ऐसी गतिविधियों करें जो आपको खुशी देती हैं
- छोटे-छोटे ब्रेक लें
- कृतज्ञता का अभ्यास करें
- ज़रूरत लगे तो किसी दोस्त, विशेषज्ञ या काउंसलर से बात करें

छोटे कदम भी बड़ी रिकवरी की शुरुआत हैं।

A Healthier Mind A Kinder You A Brighter Tomorrow ♡

आप पर्याप्त हैं।
अपनी देखभाल करना, प्रगति है। ♡