**ВАЖНО ЗНАТЬ!**

**Нашим парням на фронте несладко, но выгоревший и уставший волонтёр - бесполезен**

Волонтёрское выгорание – это состояние физического, психического и эмоционального истощения, вызванное длительным и интенсивным участием в волонтёрской деятельности, зарождающееся и прогрессирующее в условиях, ограниченных ресурсов и высокого спроса.

Признаки волонтёрского выгорания:

- чувство усталости и истощения;

- снижение мотивации и интереса к волонтёрской деятельности;

- чувство разочарования и бессилия,

- раздражительность и недовольство;

- соматические симптомы: головные боли, бессонница, изменения аппетита.

Это явление отрицательно сказывается не только на личной жизни, но и на качестве оказываемой помощи. Поэтому важно не героически игнорировать свое состояние, а принимать меры для его предупреждения или устранения.

Способы предотвращения и преодоления волонтёрского выгорания включают в себя:

- установку чётких границ между волонтёрской деятельностью и личной жизнью,

- неформальное общение с другими волонтёрами;

- планирование деятельности с выделением времени на отдых и перерыв;

- общение вне волонтёрского круга;

- объявление выходных.

Ни один человек не сможет решить все проблемы.

Не получится помочь всем.

Все это надолго и поэтому из строя выпадать нельзя.

Берегите себя ради наших пацанов.