ЦИКЛ ВЫГОРАНИЯ ПРИ СДВГ

Почему мы зацикливаемся на новом хобби и бросаем его через 3 недели.

1. ИСКРА

- Находим что-то новое и увлекаемся.
- Мгновенный прилив дофамина.
- Покупаем всё необходимое.

2. ГИПЕРФОКУС

- Забываем про сон, еду и домашние дела.
- Полностью погружаемся в новое 24/7.

3. СПАД ИНТЕРЕСА

- Просыпаемся и понимаем, что интерес исчез.
- Ноль желания продолжать.

4. ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ИСТОЩЕНИЕ

- Сильная усталость — физическая и эмоциональная.
- Чувство вины и мысли: «Опять я всё бросил(а)».