

Як уникнути синдрому «професійного вигорання»

- ✚ Любіть себе.
- ✚ Будьте уважні до себе: це допоможе своєчасно помітити перші симптоми втоми.
- ✚ З'ясуйте, що саме вас тривожить та зачіпає за живе.
- ✚ Припиніть шукати в роботі щастя або порятунку.
- ✚ Знаходьте час не тільки на робоче, а і на приватне життя.
- ✚ Припиніть жити життям інших. Живіть своїм власним. Не замість людей, а разом з ними.
- ✚ Якщо вам дуже хочеться комусь допомогти або зробити за нього роботу, запитайте себе: чи так це йому потрібно? Може, він впорається сам?
- ✚ Сплануйте свій день.
- ✚ Робіть «тайм-аути». Для забезпечення психічного та фізичного благополуччя дуже важливо відпочивати від роботи та інших навантажень.
- ✚ Навчіться керувати своїми емоціями.
- ✚ Відмовтеся від думки, що у вас щось не вийде. Якщо ви думаєте так, то це може стати істиною, оскільки ви самі переконаєте в цьому інших.
- ✚ Усміхайтесь, навіть якщо вам не дуже хочеться.
- ✚ Робіть фізичні вправи не менше 30 хвилин на день.
- ✚ Вмійте сказати «НІ».
- ✚ Дуже важливо навчитися контролювати свої думки та емоції. Варто пам'ятати: має значення не те, що з нами відбувається, а те, як ми це сприймаємо.
- ✚ На формування усвідомлення своєї вартості, позитивного сприйняття свого «Я», розвиток почуття самоповаги спрямована психологічна вправа «Мій портрет у променях сонця».
- ✚ Дуже допомагає справитися з виснаженням, поганим настроєм арт-терапія. Це спосіб, який не має протипоказань та підходить кожному.
- ✚ Малюйте наприклад, щось красиве – квіти, натюрморт, пейзаж з картинки чи з натури.

- ✚ Співайте, танцюйте або пишіть щоденник чи оповідання.
- ✚ Звісно, і сім'я – це потужний чинник. Добре, коли ви обговорюєте свої проблемні питання з рідними. Кожен член сім'ї має свої підходи вирішення проблем . Обмінюйтесь ними.