

## **«Професійне вигорання. Як з ним боротись»**

*Синдром професійного (емоційного вигорання)* –це один із проявів стресу, з якими стикається людина у власній професійній діяльності. Це наслідок тривалого некерованого робочого стресу і певних видів професійної критики.

### **Як же боротися з цією проблемою?**

- 1.** Визначте для себе головні життєві цілі і зосередьте зусилля на їх досягненні.
- 2.** Думайте про щось хороше, відкидайте погані думки. Позитивне мислення і оптимізм - це запорука здоров'я і благополуччя.
- 3.** Щоранку, піднімаючись з ліжка, думайте про щось хороше, посміхніться, нагадайте собі, що все буде добре, а ви чарівні і прекрасні, у вас чудовий настрій.
- 4.** Плануйте не тільки свій робочий час, а й свій відпочинок. Встановлюйте пріоритети.
- 5.** Особливе місце відводите відпочинку і сну. Сон повинен бути спокійним, не менше 7-8 годин. Перед сном можна приготувати заспокійливу ванну з ароомаоаслами.
- 6.** Не згущуються хмари! Не робіть з мухи слона!
- 7.** Не нехтуйте спілкуванням! Обговорюйте з близькими вам людьми свої проблеми.
- 8.** Відпочивайте разом з сім'єю, близькими друзями, колегами.
- 9.** Не забувайте хвалити себе!
- 10.** Знаходьте час для себе: прийміть розслаблюючу ванну, почитайте улюблену книгу, зробіть косметичні процедури тощо! Влаштовуйте для себе невеликі свята!
- 11.** Докладатимете кроки для усунення причин напруги.
- 12.** Проблеми не потрібно переживати, їх потрібно вирішувати!
- 13.** Умійте відмовляти ввічливо, але переконливо!
- 14.** Відвідайте музеї, виставки, театр, концерти.

15. Відпочивайте на природі, адже такий відпочинок чудово заспокоює нервову систему і робить людину добрішою.
16. Позитивний вплив на нервах систему і настрій має і спілкування з тваринами.
17. Приділяйте належну увагу власному здоров'ю!

**Бережіть себе!**