

## ***ЯК ПОПЕРЕДИТИ ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ?***

- Любіть себе.
- Будьте уважні до себе: це допоможе своєчасно помітити перші симптоми втоми.
- З'ясуйте, що саме вас тривожить.
- Знаходьте час не тільки на робоче, а і на приватне життя.
- Підходьте до професійної діяльності творчо.
- Живіть своїм власним життям: робіть те, що вважаєте за потрібне, те, що приносить вам задоволення та радість.
- Плануйте свій день.
- Робіть «тайм-аути». Для забезпечення психічного та фізичного благополуччя дуже важливо відпочивати від роботи та інших навантажень.
- Навчіться керувати своїми емоціями.
- Будьте джерелом позитиву.
- Якщо виникають ситуації, які ви не всилі змінити, то змініть власне ставлення до цих ситуацій.
- 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.
- Виділяйте час на прогулянки та хобі, відпочинок на природі та спілкування з рідними.
- Вмійте сказати «НІ».
- Вживайте вітамін Е.