

Поради «Як уникнути синдрому «професійного вигорання»



- 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".
- Вживайте вітаміни.

Дуже важливо навчитися керувати своїми думками та емоціями. 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» (візуалізуєте свій 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 досвідом!