



## **ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ**

### **Пять рекомендаций по профилактике профессионального выгорания**

Если вы хотите предотвратить у себя синдром профессионального выгорания, применяйте в повседневной жизни следующие рекомендации:

**1. Создайте традиции и ритуалы, которых будете постоянно придерживаться.** В идеале - на каждый день. Например, каждое утро делайте зарядку или медитируйте, выпивайте после пробуждения стакан воды, выделяйте перед сном час на чтение книги. Найдите время, которое будете тратить на себя. Это зарядит вас положительными эмоциями и поможет снять скопившийся за день стресс. Так вы научитесь совмещать работу и личную жизнь без вреда для обеих этих сфер.



**2. Используйте музыку - ученые уже доказали, что она положительно влияет на нервную систему.** Например, включите альбом любимой группы, когда занимаетесь уборкой, или слушайте музыку по дороге на работу.



**3. Всегда в первую очередь заботьтесь о себе, выполняйте свои задачи.** Помогайте коллегам лишь в том случае, если у вас на это действительно есть время. Если же у вас «горят» свои дела и проекты, не стесняйтесь говорить - «Нет». Не будьте тем человеком, кто всегда все берет на себя, это негативно скажется на вашей жизни. Также важно не забывать о еде ради работы, не пропускать обеденный перерыв.

**4. Творчество дает сильный заряд положительных эмоций.** Найдите себе хобби по душе - рукоделие, рисование, танцы, фитнес и т.д.



**5. Планируйте свой день, расставляя приоритеты.**

Не старайтесь сделать максимальное количество дел, не загружайте себя работой, чтобы хорошо выглядеть в глазах начальства. Ведь, если вы из-за такого поведения столкнетесь с профессиональным выгоранием, то скоро будете работать не лучше, чем коллеги, а гораздо хуже.

