

Как не «выгореть» на работе: советы психолога

Как не «сгореть» на работе – этот вопрос беспокоит многих. Да и психологи признают, что синдром эмоционального выгорания легче предупредить, чем лечить, поскольку на последней стадии этого синдрома происходят изменения на физическом и психическом уровнях. Поэтому профилактикой эмоционального выгорания необходимо заниматься! Вот несколько рекомендаций:

- Чередуйте работу и отдых. Правило «8:8:8» – 8 часов на работу, 8 часов - на отдых и личные дела, 8 часов - на сон.
- Не взваливать на себя слишком много. Фразы: «кто, если не я!», «хочешь сделать хорошо, сделай сам!» ведут к «поломкам» в организме. Стремление все контролировать, постоянное напряжение ведут к выгоранию.
- Находить время для себя. Да, помимо работы есть много домашних дел, забота о близких... Но только когда мы в ресурсе, мы можем позаботиться о ком-то и эффективно делать дела. А о своем ресурсе мы должны позаботиться сами. Это то, что Вы любите, что приносит удовольствие. Это любимое занятие, прогулки в лес, хобби, увлечения...
- И не забывайте о правильном питании, о занятиях физической активностью!
- Будьте в контакте со своими эмоциями! Они даны нам для того, чтобы мы понимали, что с нами происходит. Для этого есть очень большое количество приемов. Найдите те, которые подойдут Вам. Сейчас очень много информации по восстановлению себя и самопомощи себе. Быть любознательным, проявлять интерес к чему-либо, стремиться познать новое – еще один из эффективнейших способов профилактики выгорания.