

КАК НЕ СГОРЕТЬ НА РАБОТЕ

Синдром эмоционального выгорания - это состояние умственного, физического и морального истощения, возникающего в результате длительного стресса, связанного с работой. Постоянный стресс приводит к нарушениям в психической сфере. Именно поэтому нужно как можно раньше распознать первые признаки выгорания и предпринять шаги по восстановлению.



КАК РАСПОЗНАТЬ?

- быстрая утомляемость;
- проблемы со сном;
- усталость после полноценного отдыха;
- частые головные боли;
- низкая продуктивность труда;
- частые вирусные и инфекционные заболевания;
- апатия, тоска, безразличие ко всему;
- самообвинение и самоуничтожение;
- нетерпимость к окружающим;
- раздражительность, нервозность;
- частые жалобы на проблемы и трудности



ЧТО ДЕЛАТЬ?

- ❖ не взваливайте на себя слишком много дел;
- ❖ не берите работу на дом;
- ❖ уходите с работы вовремя;
- ❖ больше гуляйте на свежем воздухе;
- ❖ слушайте звуки природы и любимую музыку;
- ❖ регулярно занимайтесь физкультурой;
- ❖ спите не менее 7-8 часов;
- ❖ освоите дыхательную гимнастику;
- ❖ запишитесь на массаж;
- ❖ найдите время для хобби



Признаки выгорания проявляются не все одновременно. Постепенно они усиливаются и без необходимой коррекции приводят к ухудшению качества жизни во всех сферах. В итоге могут возникнуть невротические расстройства.

ВАЖНО ЗНАТЬ! Самостоятельно справиться с синдромом эмоционального выгорания человеку очень непросто. Поэтому, если признаки этого расстройства налицо, рекомендуется обратиться за квалифицированной помощью к психологу или к психотерапевту.