

## Як знизити ризик синдрому вигорання

- ✓ Сприймайте негативні обставини на роботі як тимчасове явище. Намагайтеся змінити їх на ліпші. Для цього ставтеся до негативних обставин не як до проблеми, а як до завдань, які слід розв'язати.
- ✓ Сприймайте професійне вигорання як своєрідний життєвий виклик: якщо ви подолаєте його, це зміцнить вас і як особистість, і як професіонала.
- ✓ Усвідомте причину, зробіть висновки, знайдіть вихід, але не прокручуйте у свідомості «фільм» про конфлікти або допущені помилки, не ставте в ньому «паузи» та не картайте себе. Якщо виникла проблема або назрів конфлікт, розв'яжіть їх вчасно, продумано й спокійно.
- ✓ Негативне запитання «За що?» перетворіть на позитивне «Для чого?».
- ✓ Знаходьте натхнення в задумі, який уже успішно реалізували. Витрачайте енергію на нові звершення. Не згадуйте попередні невдачі.
- ✓ Перемикайтеся на справи, що ведуть до позитивних змін, а не на лихослів'я та образи.
- ✓ Помічайте свої успіхи й частіше хваліть себе.
- ✓ Знайдіть у своїй роботі соціальний зміст, а не сумні рутинні обов'язки.
- ✓ Щодня виконуйте свої функціональні обов'язки незалежно від настрою.
- ✓ Завжди залишайте порядок на робочому столі.
- ✓ Спілкуйтеся довше й частіше з людьми, які вам приємні. Будьте з ними щирі.
- ✓ Навчіться просити про допомогу. У вас може з'явитися страх, що колеги подумують, ніби ви не здатні впоратися з тим чи тим завданням. Однак якщо ви правильно розподілите обов'язки, то ефективніше проявите свої професійні навички та якості.

- ✓ Не відмовляйтеся від допомоги. Приймавши її, ви водночас робите щасливим і того, хто запропонував допомогу, і себе.
- ✓ Будьте професіоналом тільки на роботі. Не «забирайте» робочі переживання додому, щоб вони не «спалювали» ваш особистий час. Для цього доцільно мати в кабінеті робочий одяг. Закінчивши роботу, поставте стілець під стіл, перевдягніться зачиніть двері й скажіть: «Все, я залишив посадові обов'язки на роботі!» І далі будьте собою.
- ✓ Шукайте або створюйте групи за інтересами. Один з дієвих способів протидіяти вигоранню — спілкування з колегами, фахівцями з інших місць роботи. З ними можна обговорити професійні проблеми. Ліпша гарантія проти професійного вигорання — розвиток!
- ✓ Підтримуйте хорошу фізичну форму. Між станом тіла й розумом тісний зв'язок: що більше ви тренуєте своє тіло, то міцнішими стають нерви. Фізично слабка людина вразливо відреагує на робочі проблеми, а фізично міцна — пожартує.
- ✓ Навчіться розслаблятися і фізично, і емоційно. Частіше робіть для себе щось приємне.
- ✓ Самовиражайтеся. Немає ліпшої профілактики синдрому емоційного вигорання, ніж заняття, де ви висловлюєте власне Я. Знаходьте час для хобі.

