

Как избежать встречи с эмоциональным выгоранием

Чувство контроля каждого работника над тем, что происходит, может иметь решающее значение. Выгорание не эпизод, а конечный результат «процесса сгорания до тла». Это не просто результат стресса, а результат неуправляемого стресса.

К наиболее выраженным ресурсам относятся сферы профессиональной деятельности, семейной жизни и свободного времени.

Практика показывает, что наиболее стрессоустойчивым является тот, кто получает **положительные эмоции и поддержку в семье, удовлетворён работой** и имеет отдушину в виде **какого-либо увлечения, позволяющего почувствовать, что жизнь, больше, чем работа**. И, напротив, при сильных рабочих стрессах, перегрузке в семье, нехватке, либо саморазрушающей трате свободного времени внутренние ресурсы истощаются.

- **Относитесь к жизни позитивно.** Помните психологическое правило: если можешь изменить ситуацию — измени ее, не можешь — измени свое отношение к ней.

- **Ведите разумный образ жизни.** Помните психологическое правило: не можешь жить напряженнее — начинай жить умнее.

- **Будьте внимательны к себе:** это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.

- **Почаще прислушивайтесь к своему внутреннему голосу.** Он подскажет, в каких мероприятиях не следует участвовать, чтобы предупредить стресс.

- **Заботьтесь о себе: стремитесь к равновесию и гармонии, ведите здоровый образ жизни, удовлетворяйте свои потребности в общении.**

- **Высыпайтесь!** Если режим сна нарушен в результате стресса, есть риск оказаться в замкнутом кругу — стресс провоцирует бессонницу, а бессонница еще больше усиливает стресс.

- **Любите себя** или по крайней мере старайтесь себе нравиться.

- Подбирайте дело по себе, сообразно своим склонностям и возможностям. Это позволит вам поверить в свои силы, обрести себя.

- **Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.**

- **Перестаньте жить жизнью других.** Живите своей. Не вместо людей, а вместе с ними.

- **Находите время для себя.** Помните: вы имеете право не только на работу, но и на частную жизнь.

- **У вас нет хобби?** Обязательно найдите себе занятие по душе. Запишитесь на какие-нибудь курсы, не связанные с вашей профессиональной деятельностью. Хобби-терапия — способ оперативно уйти от аффектогенной ситуации.

-Время от времени вносите в вашу жизнь что-то новое: переставляйте мебель в квартире, изменяйте прическу, ходите на работу другим маршрутом... Тогда стресс будет «приставать» к вам реже.

- Умейте отвлекаться от переживаний, связанных с работой. К сожалению, многие люди постоянным атрибутом своего существования сделали тягостные переживания негативных жизненных мелочей: неприятности они возводят в ранг трагедии (что особенно характерно для учителей с их ранимостью), всех оценивают через призму прежних разочарований, копят недовольство и обиды и при этом страдают прежде всего сами.

-Учитесь трезво осмысливать события каждого дня. Можно сделать традицией вечерний пересмотр событий.

- Если вам очень хочется кому-то помочь или сделать за него его работу, задайте себе вопрос: так ли уж ему это нужно? А может, он справится сам?

-Научитесь жить с юмором. «Юмор — соль жизни. Кто лучше просолен, дольше живет» (К. Чапек). Юмористическое отношение к событию несовместимо с повышенной тревожностью по поводу его влияния на нашу жизнь. Поэтому смех и защищает нас от чрезмерного напряжения. Юмор дает возможность человеку увеличить дистанцию по отношению к чему угодно, в т. ч. к самому себе (т. е. облегчает самоотстранение). Смех — это отдушина. Посмеявшись над чем-то, человек чувствует себя свободнее. Он освобождается от страха перед проблемой, которая начинает выглядеть простой и преодолимой. Человек начинает ощущать себя хозяином положения.

- Многие пытаются всюду успеть, сделать больше, чем в их силах. Снизьте темп жизни! Разумнее делать меньше, но лучше, чем много, но плохо, а потом еще и переживать из-за этого.

- Старайтесь без ущерба для здоровья пережить неудачу. Проблемы и трудности *могут* коснуться каждого, это норма жизни. Они не указывают на слабость или снижение профессионализма, это особенности деятельности специалистов «помогающих» профессий. Помните психологическое правило: жизнь ритмична, спады чередуются с подъемами.