Как избежать профессионального

выгорания на работе

1) Самовыражайтесь. Нет лучшей профилактики синдрома эмоционального выгорания, чем занятия, где вы выражаете свое «я». Люди, работа которых связана с самовыражением (например, артисты), практически не страдают этим расстройством. Если в коллективе нет возможности , скажем, попеть или поиграть в шахматы, то хотя бы чаще делитесь, друг с другом свежими и интересными впечатлениями своего досуга, не держите их в себе.

2) Берите тайм-ауты. Если вы ощущаете информационную перегрузку, уединитесь на 30-40 минут. Только так вы сможете полностью осмыслить полученную информацию. Подойдет укромный уголок или, если его на работе нет, прогулка на свежем воздухе в одиночку.

3) Создавайте группы по интересам. Один из лучших способов противостояния выгоранию – групповое общение с такими же специалистами, как и вы, но с других мест работы. Группа должна быть не менее пяти человек. В их кругу можно легко выговорить свои профессиональные проблемы, посмеяться над ними и, в конце концов, может оказаться, что в сравнении с другими у вас все не так уж плохо. Встречаться достаточно раз в неделю.

4) Получите дополнительное образование. Если на вашей работе есть возможность пойти на курсы переквалификации, не упускайте ее: когда человек долго, не отвлекаясь, работает на одном месте, то будь он даже критичным и умным психиатром — уже через 7-8 лет у него самого могут возникнуть проблемы с психикой. Причем чем курсы дольше, тем это лучше для здоровья. Идеально, чтобы дополнительное образование длилось не менее полугода.

5) Задвигайте стул в конце дня. Будьте профессионалом только на работе – не уносите рабочие переживания домой, чтобы они не «сжигали» ваше драгоценное личное время. Для этого поможет простой ритуал: закончив работу, задвиньте стул ближе к столу, закройте дверь и скажите: «Все, я уже не… врач… педагог» или кто вы там по профессии. И дальше будьте самим собой.

6) Поддерживайте себя в хорошей физической форме. Между состоянием тела и разумом существует тесная связь: чем больше вы тренируете свое тело, тем крепче становятся нервы. То, на что на работе ранимо отреагирует физически слабый человек, для крепкого зачастую лишь послужит поводом для шутки.

ЧТО НУЖНО И ЧЕГО НЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ ПРИ ЭМОЦИОНАЛЬНОМ ВЫГОРАНИИ

• НЕ скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.

 • НЕ избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.

 • НЕ позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь.

 • НЕ ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для выгорания, уйдут сами по себе. Если не предпринимать мер, они будут посещать вас в течение длительного времени.

 • Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.

 • Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно, говорите о них семье, друзьям и на работе.

 • Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.

«Мы не можем быть большим, чем мы есть … но то, что мы есть — намного больше, чем мы думаем».