

## Як знизити ризик синдрому вигорання

- Сприймайте негативні обставини на роботі як тимчасове явище. Намагайтеся змінити їх на ліпші.
- 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 подумають, ніби ви не здатні впоратися із завданням. Однак, якщо ви правильно розподілите обов'язки, то ефективніше проявите свої професійні навички та якості.





- Не відмовляйтеся від допомоги. Якщо ви приймете її, то водночас зробите 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. Коли закінчите працювати, поставте стілець під стіл, зачиніть двері й скажіть: «Усе, я вже не медпрацівник». І далі будьте самим собою.
  - Ліпша гарантія проти професійного вигорання — розвиток!
  - Шукайте або створюйте групи за інтересами. Один із найліпших способів протидіяти вигоранню — групове спілкування з такими ж працівниками, як і ви, але з інших місць роботи. Із ними можна обговорити свої професійні проблеми, посміятися над ними, і врешті-решт виявиться, що порівняно з іншими у вас не так уже все й погано.
  - Підтримуйте себе в хорошій фізичній формі. 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, й емоційно. Частіше робіть собі щось приємне.
  - Самовиражайтеся. Немає ліпшої профілактики синдрому емоційного вигорання, ніж заняття, де ви висловлюєте своє Я.
- 
- Знаходьте час для улюбленого хобі.
  - Консультуйтеся з психологом. Він попередить про ймовірні труднощі та надасть рекомендації.
  - Якщо попередні поради та консультація психолога не допомогли і ви хочете зберегти здоров'я, то змініть роботу.