



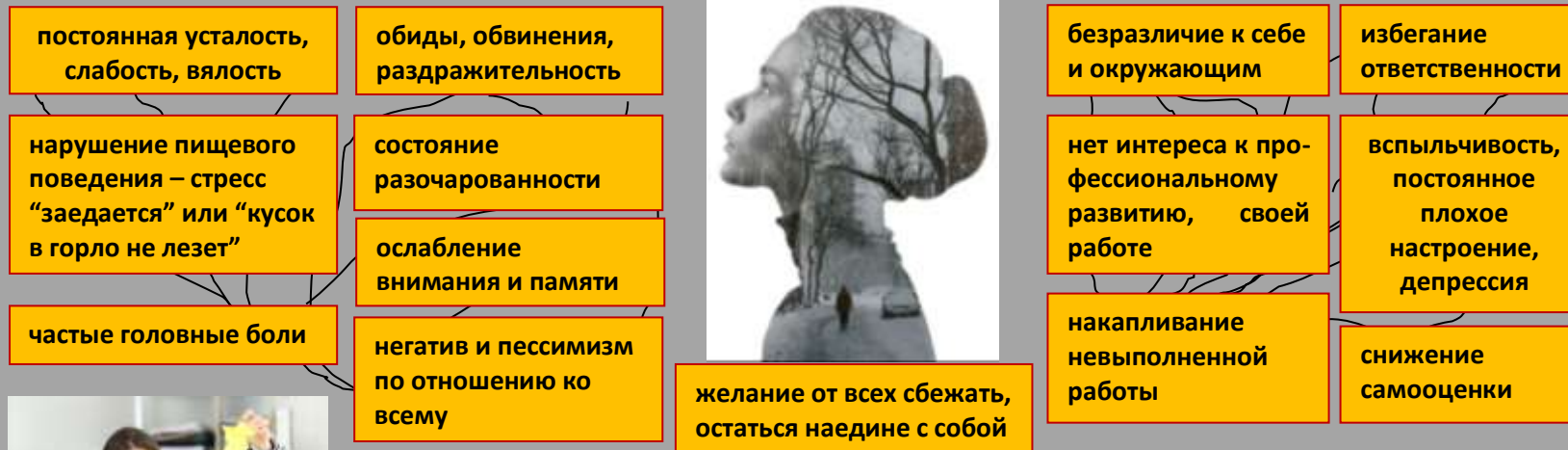
ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ

Эмоциональное выгорание – представляет собой состояние эмоционального, психического, физического истощения, развивающегося как результат хронического стресса на рабочем месте.



Государственное учреждение
«Луганский республиканский
центр здоровья» ЛНР

Симптомы эмоционального выгорания



Тест на эмоциональное выгорание

Если вы отметили в этом списке больше пяти пунктов, стоит поменять режим работы и отдыха или обратиться за помощью к **специалистам.**



Как справиться с синдромом профессионального выгорания



Сбалансировать свою жизнь

Это означает найти в своей жизни место не только работе, но и семье, друзьям, хобби, спорту, отдыху.

Сбавить темп

Если вы привыкли нестись сломя голову и ориентироваться на свои наилучшие показатели при планировании, то стоит стать реалистом.

Окружить себя поддержкой

Речь идет как о близком круге, который может выслушать и поддержать в сложный момент, так и о профессиональном сообществе.

Научиться отдыхать

При этом важно, чтобы это был полноценный отдых, а не работа по дому, курсы по саморазвитию или тренировки до упаду в спортзале.

Выстраивать границы

Нужно приучить коллег и клиентов не дергать вас в нерабочее время, организовать работу так, чтобы не брать срочные задачи на дом.