## ЯК УНИКНУТИ «ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ»

* Плануючи робочий день, обов’язково виділяйте час для емоційного відпочинку. Так, обідню перерву можна із користю для здоров’я провести в найближчому парку або просто на вулиці, змінивши робочу обстановку. «Подорож» у переповненій маршрутці додому або на роботу можна замінити на прогулянку пішки.
* Плануйте робочий тиждень, місяць із визначенням короткострокових і довгострокових цілей роботи, що дозволить фокусуватися на необхідних діях, підвищить мотивацію діяльності та зменшить кількість невиправданих емоційних витрат. Варто виділяти завдання та цілі, що є пріоритетними або такими, що виконуються найшвидше.
* Варто впорядкувати власні думки та бажання. Не слід хапатися за все й одразу в гонитві за примарним результатом або похвалою керівника. Виділіть час для зустрічей із друзями, відпочинку із коханою людиною поза межами звичної повсякденності, відвідин мистецьких або спортивних заходів. Вихідні, особливо в теплу пору року, корисно проводити на відкритому повітрі, уникаючи пасивного проведення часу перед телевізором на дивані.
* У пригоді стане професійний розвиток і самовдосконалення (обмін професійною інформацією з колегами, що дає відчуття світу ширшого, ніж той, який існує всередині окремого колективу – курси підвищення кваліфікації, конференції тощо). Крім суто професійної користі, такі заходи покликані активізувати взаємозв’язки з колегами, активне спілкування в нових умовах, а це відволікає від буденності та рутини.
* Банальним, але важливим компонентом боротьби зі стресом є підтримування гарної фізичної форми. Між станом тіла й розумом є тісний зв’язок: неправильне харчування, зловживання спиртними напоями, тютюном посилюють прояви синдрому вигоряння. Ні за яких обставин не можна нехтувати повноцінним сном, адже тільки в цей час мозок відпочиває та накопичує енергію на наступний день.
* Нове хобі може не тільки додати задоволення у житті, а й допомогти почуватися більш мотивованим. Години, присвячені, приміром, вишиванню, збережуть дні, присвячені пошуку емоційного заспокоєння.
* Категоричним правилом має стати відмові від роботи вдома та обговорення робочих проблем поза роботою.
* Зрештою, візьміть відпустку та просто забудьте про проблеми на роботі.

**Пам’ятайте: *«Це ваше життя, і ви живете тільки один раз!»***