

11 рекомендаций для предотвращения СЭВ

ряд рекомендаций, соблюдая которые можно не только предотвратить возникновение СЭВ (синдром эмоционального выгорания), но и достичь снижения степени его выраженности:

- определите и разделите краткосрочные и долгосрочные цели;

- используйте «тайм-ауты», которые необходимы для обеспечения психического и физического благополучия (отдых от работы);

- овладейте умениями и навыками саморегуляции (релаксация, идеомоторные акты, определение целей и положительная внутренняя речь способствуют снижению уровня стресса, ведущего к выгоранию);

- займитесь профессиональным развитием и самосовершенствованием (одним из способов предохранения от СЭВ является обмен профессиональной информацией с представителями других служб, что дает ощущение более широкого мира, нежели тот, который существует внутри отдельного коллектива, для этого существуют различные способы - курсы повышения квалификации, конференции и пр.);

- уходите от ненужной конкуренции (бывают ситуации, когда ее нельзя избежать, но чрезмерное стремление к выигрышу порождает тревогу, делает человека агрессивным, что способствует возникновению СЭВ);

- вовлекайтесь в эмоциональное общение (когда человек анализирует свои чувства и делится ими с другими, вероятность выгорания значительно снижается или процесс этот оказывается не столь выраженным);

- поддерживайте хорошую физическую форму (не стоит забывать, что между состоянием тела и разумом существует тесная связь: неправильное питание, злоупотребление спиртными

напитками, табаком, уменьшение веса или ожирение усугубляют проявления СЭВ).

- старайтесь рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки;

- учитесь переключаться с одного вида деятельности на другой;

- проще относитесь к конфликтам на работе;

- не пытайтесь быть лучшим всегда и во всем.

А в заключение хочется отметить: **опасность СЭВ заключается в том**, что ему свойственно изо дня в день прогрессировать! Затормозить этот процесс бывает крайне сложно. На его фоне могут обостряться различные хронические заболевания, развиваться новые болезни и даже меняться состав крови. В этот момент попытки позаботиться о себе, как правило, не дают желаемого результата. И даже профессиональная помощь врача не приносит быстрого облегчения. Поэтому самое разумное - предотвратить появление данного синдрома, «задушить его на корню».