

## **Профилактика синдрома эмоционального выгорания.**

1. Определение краткосрочных и долгосрочных целей (это не только обеспечивает обратную связь, свидетельствующую о том, что человек находится на верном пути, но и повышает долгосрочную мотивацию; достижение краткосрочных целей – успех, который повышает степень самовоспитания).
2. Использование «тайм-аутов», что необходимо для обеспечения психического и физического благополучия (отдых от работы)
3. Владение умениями и навыками саморегуляции (релаксация, положительная внутренняя речь, способствуют снижению стресса, ведущего к выгоранию).
4. Уход от ненужной конкуренции (бывают ситуации, когда её нельзя избежать, но чрезмерное стремление к выигрышу порождает тревогу, делает человека агрессивным, что способствует возникновению СЭВ).
5. Эмоциональное общение (когда человек анализирует свои чувства и делится ими с другими, вероятность выгорания значительно снижается или процесс этот оказывается не столь выраженным)
6. Поддержание хорошей физической формы (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)
7. Профессиональное развитие и самосовершенствование (одним из способов профилактики СЭВ является обмен профессиональной информацией с представителями других служб, что даёт ощущение более широкого мира, нежели тот, который существует внутри отдельного коллектива, для этого существуют различные способы: курсы повышения квалификации, конференции и т. д).

### **В целях направленной профилактики СЭВ следует:**

- Стараться рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки;
- Учиться переключаться с одного вида деятельности на другой;
- Проще относиться к конфликтам на работе;
- Не пытаться быть лучшим всегда и во всём.