## Вправи для індивідуального застосування на усвідомлення потреби в негайних змінах у житті

Усвідомте потребу в негайних змінах у житті.

1. *Зменшіть кiлькiсть своїх робочих годин* (робота після закінчення робочого дня та вдома ночами і у вихідні), навчіться делегувати свої функції, збільшіть обсяг особистого часу (розвиток, відпочинок, спілкування з родиною тощо).
2. *Навчіться казати НІ*. Часто це тільки на користь вашій роботі.
3. *Розвивайте оптимізм, творчі здібності*. Ризик вигорання пом'якшують стабільна та приваблива робота, яка надає можливості для творчості, професійного та особистісного росту, задоволеність якістю життя в різних її аспектах, наявність різноманітних інтересів, перспективні життєві плани. Рідше емоційно вигорають оптимістичні та життєрадісні люди, які вміють успішно долати життєві негаразди та вікові кризи; ті, хто займають активну життєву позицію та застосовують творчі підходи для вирішення складних життєвих обставин; володіють засобами психічної саморегуляції, піклуються про поповнення своїх психоенергетичних та соціально-психологічних ресурсів.
4. *Навчіться висловлюватися від свого Я.* Навчіться соціально- прийнятному способу вираження свого Я, своїх емоцій та переживань. Немає кращої профілактики синдрому емоційного вигорання, ніж заняття, де Ви висловлюєте своє «Я». Люди, робота яких пов'язана з самовираженням (наприклад, артисти), практично не страждають цим розладом. Співайте, малюйте, грайте на музичних інструментах, займайтеся творчістю.
5. *Беріть тайм-аут.* Якщо Ви відчуваєте інформаційне перевантаження, відпочиньте 30 хвилин. Тільки так Ви зможете повністю обміркувати отриману інформацію. Підійде затишний куточок або, якщо його на роботі немає, прогулянка на свіжому повітрі наодинці.
6. *Підвищуйте рівень своєї духовності*. Сфокусуйтеся на своїх думках та знайдіть спокій у своїй душі. Використовуйте медитацію чи молитву – те, що відповідає Вашому світогляду. Читайте надихаючу літературу – історії чи есе, що допоможуть Вам поглянути на своє життя з іншої перспективи.
7. *Посильте якісне спілкування з людьми, які важливі для Вас*. Це поглибить Ваше відчуття свого місця у світі. Ваша особиста концепція духовності може змінюватися з часом і віком, але вона завжди формує базис Вашого благополуччя, допомагає справитися з великими і малими стресорами і посилює відчуття сенсу Вашого життя.
8. *Заведіть журнал,* що допоможе Вам прослідкувати свій прогрес і висловлювати свої почуття.
9. *Відшукайте радника або друга*, якому можна довіритися, який може допомогти Вам усвідомити, що є важливим для Вас у Вашому житті. До іншої людини можуть вже прийти ті прозріння, яких Ви ще не відкрили.
10. *Створюйте групи за інтересами*. Один з кращих способів протистояння вигоранню – групове спілкування з такими ж фахівцями, як і Ви, але з інших місць роботи. Група повинна бути не менше п'яти осіб. В їх колі можна легко висловити свої професійні проблеми, посміятися над ними і, врешті-решт, може виявитися, що в порівнянні з іншими у Вас все не так уже й погано. Зустрічатися достатньо один раз на тиждень.
11. *Отримайте додаткову освіту*. Якщо на Вашій роботі є можливість піти на курси підвищення кваліфікації, чи перекваліфікації, не втрачайте її.
12. *Залишайте робочі проблеми на роботі в кінці дня*. Будьте професіоналом тільки на роботі – не забирайте робочі переживання додому.

Для цього існує простий ритуал: закінчивши роботу, підставте стілець до столу, зачиніть двері і промовте: «Все, у мене вже інша роль». І далі будьте самим собою.

1. *Підтримуйте себе у гарній фізичній формі.* Між станом тіла та розумом існує тісний зв'язок: чим більше Ви тренуєте своє тіло, тим міцніше стають нерви. Те, на що на роботі вразливо відреагує фізично слабка людина, для міцної – найчастіше лише послужить приводом для жарту.
2. *Консультуйтесь з психологом*.

Якщо немає можливості слідувати попереднім порадам, але Ви хочете зберегти здоров'я, то іншого виходу немає, крім змінити місце роботи.