



Професійне вигорання – це довготривала стресова реакція, що виникає внаслідок тривалих професійних стресів. Професійне вигорання виникає внаслідок внутрішнього накопичення негативних емоцій без відповідної «розрядки» чи «звільнення» від них.



ЗДАТНІСТЬ ФОРМУВАТИ ТА ПІДТРИМУВАТИ У СОБІ ПОЗИТИВНІ, ОПТИМІСТИЧНІ УСТАНОВКИ ТА ЦІННОСТІ — ЯК ЩОДО САМИХ СЕБЕ, ТАК І ІНШИХ ЛЮДЕЙ ТА ЖИТТЯ ВЗАГАЛІ.

Профілактика
емоційного вигорання
та підтримка
психічного здоров'я



Емоційне вигорання веде до виснаження емоційних, енергетичних та особистісних ресурсів людини, погіршення психічного здоров'я.

Стадії професійного вигорання

Перша стадія:

- приглушуються емоції, згладжуються гострота почуттів та свіжість переживань;
- зникають позитивні емоції, з'являється відстороненість у відносинах із членами сім'ї;
- З'являється стан тривожності, незадоволеності.

Друга стадія:

- виникають непорозуміння з колегами;
- з'являються антипатія, та був і спалахи роздратування стосовно колег.

Третя стадія:

- притуплюються уявлення про цінності життя, емоційне ставлення до світу, людина стає байдужою;
- байдужість до всього.

Розглянемо основні рекомендації, які допоможуть не «вигоріти»:

1. Ставтеся до себе з любов'ю;
2. Обирайте справу, яка вам подобається і уникайте занять, які не викликають у вас особливого ентузіазму;
3. Не варто шукати в роботі порятунку або щастя. Пам'ятайте, що вона є діяльністю;
4. Перестаньте жити за інших людей і сконцентруйтеся на своєму житті;
5. Приділяйте час не тільки роботі, а й своїм особистим інтересам і потребам;
6. Тверезо осмислюйте події тижня, що минув. Можете взяти за правило підведення підсумків;
7. Перед тим, як допомогти комусь, подумайте, чи дійсно людина цього потребує.



Справедливими є слова:
"Гроші втратив - нічого не втратив, час втратив - багато втратив, здоров'я втратив - все втратив"

