



### **КАК ИЗБЕЖАТЬ ВСТРЕЧИ С СИНДРОМОМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ**

- 1. Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.*
- 2. Любите себя или по крайней мере старайтесь себе нравиться.*
- 3. Подбирайте дело по себе: сообразно своим склонностям и возможностям. Это позволит вам обрести себя, поверить в свои силы.*
- 4. Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она — не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.*
- 5. Перестаньте жить за других их жизнью. Живите, пожалуйста, своей. Не вместо людей, а вместе с ними.*
- 6. Находите время для себя, вы имеете право не только на рабочую, но и на частную жизнь.*
- 7. Учитесь трезво осмысливать события каждого дня. Можно сделать традицией вечерний пересмотр событий.*
- 8. Если вам очень хочется кому-то помочь или сделать за него его работу, задайте себе вопрос: так ли уж ему это нужно? А может, он справится сам?*