

Как избежать эмоционального выгорания на работе?



Синдром выгорания возникает как ответ организма на монотонную работу, стрессы, взаимодействие с трудным контингентом людей. Педагоги, как и представители других профессий, где ежедневное общение является основой деятельности, входят в категорию наиболее подверженных синдрому эмоционального выгорания. Он характеризуется эмоциональным истощением, появлением негативных чувств к людям, потерей смысла в работе и нежеланием тратить на нее свои силы.

Для того чтобы не выгореть на работе, следует заниматься профилактикой своего психического здоровья, так же, как и физического. Вот несколько способов помочь себе.

Делайте перерывы в делах. Если вы ощущаете, что ваша жизнь превращается в гонку, что вы все время должны выполнять какие-то задания, что у вас нет времени на себя самого, стоит остановиться ненадолго и оценить ситуацию. Отдохните, пока вы не сорвались. Отключите телефон, оставьте дела, проведите время на природе.

Регулярно делайте физические упражнения. 20 минут в день вполне достаточно. Физические упражнения улучшают кровообращение и сон. Побольше гуляйте или просто ходите пешком.

Живите интересно. Не превращайте свою жизнь в сплошную рутину. Находите время для встреч с друзьями, хобби, культурных мероприятий.

Правильно питайтесь. Питайтесь регулярно и сбалансировано. Ешьте побольше фруктов и овощей, избегайте большого количества жирной пищи и углеводов. Балуйте себя вкусной едой, не ленитесь готовить. Вкусная еда создает хорошее настроение.

Находите время для того, чтобы заботиться о себе. Слушайте любимую музыку, читайте книги, путешествуйте, делайте то, что приносит вам радость.

Общайтесь с домашними животными. Как показывают многие научные исследования, люди у которых есть домашние питомцы в целом менее подвержены стрессу, чем те, у кого нет животных.

Старайтесь позитивно мыслить. Находите в любых событиях положительные стороны и не концентрируйте свое внимание на негативе.