

## Памятка

### Как избежать встречи с синдромом профессионального «выгорания»



**Прежде всего, признать, что он есть.**

Люди часто оценивают эти проявления неверно – как признак собственной «силы».

**Помните:** блокирование своих чувств и активность, выраженные сверх меры, могут замедлить процесс вашего восстановления.

Ваше состояние может облегчить, физическая и эмоциональная *поддержка от других людей*. Не отказывайтесь от нее. Обсудите свою ситуацию с теми, кто, имея подобный опыт, чувствует себя хорошо.

Не скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.

Не избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность *пересмотреть свой опыт* наедине с собой или вместе с другими.

Не позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь.

Не ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для сгорания, уйдут сами по себе.

Если не предпринимать мер, они будут посещать вас в течение длительного времени.

Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.

Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно говорите о них семье, друзьям и на работе. Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.

