Автор: Отдел общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»



В современном обществе синдром эмоционального выгорания отнюдь не редкое явление. День за днем мы не получаем эмоций, а больше отдаем их, в таком случае жизнь не приносит вам радости, а работа – удовлетворения. В результате получается, что человеку становится все безразлично.

Синдром эмоционального выгорания у социальных профессий встречается довольно часто. К сожалению, далеко не все предпринимают необходимые меры для его профилактики.

Симптомы профессионального выгорания:

- постоянное ощущение усталости;
- снижение продуктивности;
- ухудшение отношений с родными на фоне вашей раздражительности;
- цинизм по отношению к коллегам и клиентам;
- сильная забывчивость, проблемы с памятью;
- безразличие к работе.

Если вы в течение долгого времени испытываете несколько из симптомов — задумайтесь!

Что делать, чтобы не столкнуться с эмоциональным выгоранием?

1. Не пренебрегайте отпусками и отдыхом. Любая смена обстановки важна;
2. Время вне работы – ваше личное. Не думайте о работе дома, не проверяйте рабочую почту, и попросите коллег не звонить по вечерам;
3. Ищите плюсы в своей работе и постоянно помните о них;
4. Просите помощи, если что-то не получается по работе – не копите проблемы;

5. Не пытайтесь взвалить на себя 100500 обязанностей – берегите себя;
6. Не останавливайтесь в профессиональном развитии и постоянно узнавайте что-то новое;
7. Не терпите пренебрежительное отношение к вам на работе.

Профессиональное выгорание — не шутка, а тревожный звоночек!