



процессы (память, мышление, внимание) и на эмоции. При этом норма сна – индивидуальна. Сложно любить то, что делаешь, если спишь меньше, чем требует организм.

**Заняться спортом.** Чем хорош спорт, тем, что бесконечный поток мыслей во время выполнения упражнения останавливается и вы можете сконцентрироваться на своих телесных ощущениях. А еще при напряжении мышц, можно избавиться от постоянного статичного напряжения, которое есть в мышцах у большинства людей.

**Научиться осознавать и выражать свои эмоции.**

Подавленные эмоции – приводят к зажатости тела, которые могут вызвать боли в теле и бессонницу. А еще осознание собственных эмоций могло бы предотвратить возникновение профессионального выгорания. Цель – понять что вас беспокоит, какая часть работы вызывает у вас раздражение, а какая тревогу и изменить это.

**Обратиться к психологу.**

Если вы чувствуете, что не можете справиться с проблемой, нужно обратиться специалисту для решения данной проблемы.

**Сменить место работы** – это крайняя мера в случае профессионального выгорания. Если вы чувствуете, что выгорание вызвало у вас не умение расслабиться, малым количеством сна или ответственность к работе и нет ни каких возможностей это изменить, то возможно это будет для вас верным решением. Но в любом случае к такому решению нужно приходить осознанно, понимая чего вы хотите и чего точно не хотите.

**Тест самопроверки на профессиональное выгорание**

Если вы отметили в этом списке больше пяти пунктов, стоит поменять режим работы и отдыха или обратиться за помощью к специалистам.

1. Вы постоянно чувствуете себя уставшим
2. Не можете сконцентрироваться
3. Стали хуже работать
4. Все время чем-то заняты, но нет ощущения пользы от сделанного
5. Вы постоянно чем-то недовольны, легко раздражаетесь
6. Вам сложно начать что-то делать
7. Хуже питаетесь, чаще употребляете алкоголь
8. Вы перестали заботиться о себе, ухудшилось здоровье



**СПРАВИТЬСЯ С ПРОФЕССИОНАЛЬНЫММ  
ВЫГОРАНИЕМ В ВАШИХ СИЛАХ! ГЛАВНОЕ – ЗАМЕТИТЬ ЕГО И ПОНЯТЬ,  
ЧТО САМО ПО СЕБЕ ВЫГОРАНИЕ НЕ ИЗЧЕЗАЕТ,  
ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИДЕТСЯ ВАМ.**