

# Как избежать эмоционального выгорания?



# 1. Отвлекайтесь

- Много пользы может принести прогулка на природе.
- Постарайтесь переключить свои мысли на другой предмет.
- Оглянитесь вокруг и внимательно осмотритесь.
- Обращайте внимание на мельчайшие детали.
- Медленно, не торопясь, мысленно "переберите" все предметы один за другим в определенной последовательности. Говорите мысленно самому себе: "Коричневый письменный стол, зеленые занавески и т. п. "



## 2. Снижайте значимость событий

- Истинной причиной стресса являются не люди, не разочарования, не ошибки, а то как вы к этому относитесь.
- "Не очень-то и хотелось", "главное в жизни не это, не стоит относиться к случившемуся, как к катастрофе", и т.д.;
- "Нечего себя накручивать", "хватит драматизировать";
- Кто волнуется раньше, чем положено, тот волнуется больше, чем положено.



## 3. Действуйте

- Любая деятельность, особенно физический труд – в стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода.
- Стресс является очень сильным источником энергии. Разрядиться можно самым простым способом:

наведите порядок дома или на рабочем месте;  
устройте прогулку или быструю ходьбу;  
пробежитесь;  
побейте мяч или подушку и т. п.



## 4. Творите

Любая творческая работа может исцелять от переживаний:

- рисуйте;
- танцуйте;
- пойте;
- лепите;
- шейте;
- конструируйте и т. п.



## 5. Выражайте эмоции

Загонять эмоции внутрь, пытаться их скрывать, очень вредно!

Учитесь показывать эмоции, "выплескивать" их без вреда для окружающих.

Эмоциональная разрядка необходима для сохранения здоровья (физического и психического), Умение рассказать о своих проблемах поможет налаживать контакты с окружающими, понимать самого себя.

- изображайте эмоции с помощью жестов, мимики, голоса;
- мните, рвите бумагу;
- кидайте предметы в мишень на стене;
- попытайтесь нарисовать свое чувство, потом раскрасьте его, сделайте смешным или порвите;
- поговорите с кем-нибудь, делая акцент на свои чувства ("Я расстроен..", "Меня это обидело..")