

**ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ (ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ) ВЫГОРАНИЕ ЭТО —** синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергических ресурсов работающего человека

**ПРАВИЛА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ НЕ СГОРЕТЬ НА РАБОТЕ**

**У**читесь говорить «Нет»

**О**тпуск — это святое

**В**ойна — войной, а обед по расписанию

**С**верхурочная работа — исключение, а не правило

**Н**очью нужно спать

**П**рофессия не должна быть единственным увлечением

**С**емья важнее работы

**З**доровье не купишь



**К ЯВНЫМ ПРИЧИНАМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ОТНОСЯТСЯ**

**М**онотонность работы

**Ф**актор срочности

**В**ысокая умственная нагрузка

**Т**есное взаимодействие с людьми

**Н**апряженность и конфликты в коллективе

**Н**ехватка условий для самовыражения

**П**одавление инициативы

**Р**абота без возможности дальнейшего продвижения



**К СКРЫТЫМ ПРИЧИНАМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ**

**П**лохая самоорганизация (неумение планировать время приводит к переутомлению)

**Т**рудоголизм (мало отдыха)

**О**тсутствие мотивации (нет целей и мечты)

**П**ерфекционизм (хочется сделать все идеально, но ход работы замедляется и получается маленькая отдача, и в результате быстрое истощение)

**Н**еэкологичность деятельности (обман коллег, клиентов, родных о работе, самого себя)

**Н**евыполнение жизненного призывания



**СИМПТОМЫ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ**



**Э**моциональное опустошение

**Р**аздражительность

**О**бидчивость

**Р**авнодушие, бессилие

**У**падническое настроение

**С**тремление к уединению

**У**сталость

**П**овышенная утомляемость

**Ч**астые головные боли



**Б**ессонница

**О**тсутствие аппетита или переедание

**З**лоупотребление химическими агентами (кофе, табак, алкоголь)



**Н**егативное отношение к работе

**М**ысли о смене работы, профессии

**Н**арушение социальных связей

**Д**истанцирование от клиентов

**О**суждение клиента

**Ц**иничное отношение к нему

