

ОСНОВНІ ПРИЧИНИ ВИГОРАННЯ НА РОБОТІ І ЯК РЯТУВАТИСЯ?

- ♦ *Відсутність можливості або невміння скидати накопичені негативні переживання*

Що робити: підберіть свої практики емоційної розрядки, піклуйтеся про своє здоров'я.

- *Рутина і монотонність, прості завдання, відсутність новизни*

Що робити: постійно ускладнюйте завдання, вивчайте і впроваджуйте нові підходи і методики в своєму напрямі.

- ♦ *Робота в неробочий час*

Що робити: визначте свій чіткий графік та пріоритети.

- *Відсутність інших інтересів. Життя за схемою «дім — робота — дім»*

Що робити: займіться всебічним розвитком.

- *Відчуття безглуздості своєї діяльності*

Що робити: постарайтеся знайти СЕНС своєї діяльності. Подумайте, яку користь приносить ваша робота.

ЯК ПОПЕРЕДИТИ ПОВТОРНЕ ВИГОРАННЯ НА РОБОТІ?

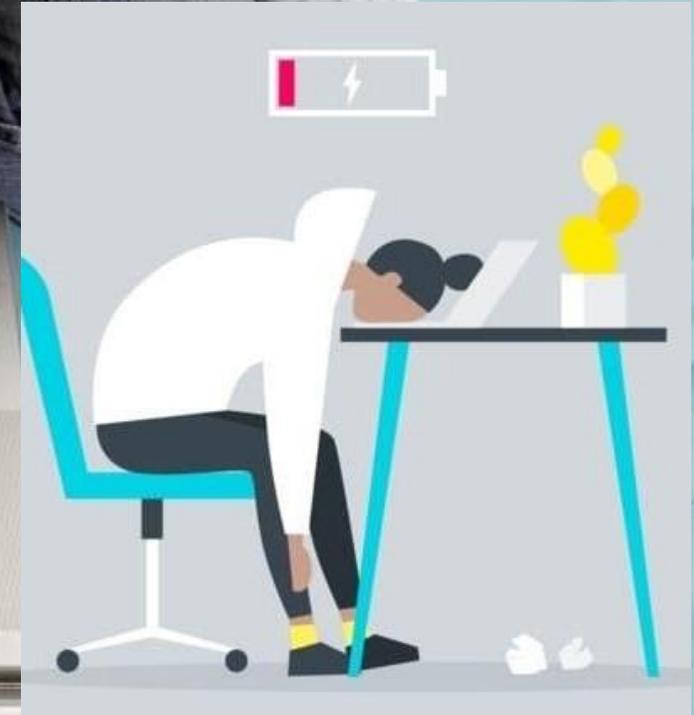
Згідно з дослідженнями, синдром вигорання сам по собі не зникає. Потрібні активні дії для його лікування. До того ж, позбутися раз і назавжди цієї недуги неможливо. Завжди існує ймовірність повторного розвитку або посилення його прояву. Тому вкрай важливо усвідомлено підходити до питання профілактики, застосовувати техніки саморегуляції і самовідновлення для попередження вигорання.

Пам'ятайте, вигорання — поступовий процес.

Проявляється не відразу. Часто людина сама не в змозі розпізнати симптоматику.

Продовжує затримуватися на роботі, продовжує обмірковувати робочі питання за межами робочого місця. І своїми діями руйнує власну кар'єру та здоров'я.

Обережно -професійне вигорання!





Професійне вигорання — це виснаження емоційних, розумових і енергетичних ресурсів людини, яке розвивається на тлі сильного хронічного стресу в роботі.

Чим довше людина накопичує внутрішнє напруження, тим яскравіше проявляється вигорання. Самостійно справитися з синдромом, що проявився в повну силу, людині практично нереально. І замість гордості за успішну професійну кар'єру, з'являється відчуття спустошеності і втраченого часу. Тому пряма відповідальність кожного фахівця — відстежувати у себе подібні симптоми і вживати необхідних заходів на ранніх стадіях.

Як розпізнати синдром професійного вигорання: 10 симптомів

- Хронічна втома. Стан постійного недосипання.
- Зниження працездатності. Незаплановані завдання викликають сильний стрес і агресію.
- Часте фізичне нездужання: постійні головні болі, застуда, ломота в тілі, хронічні захворювання.
- Втрата ентузіазму в роботі. Відсутність інтересу до завдань, які раніше по-справжньому захоплювали і давали відчуття глибокого задоволення.
- Збільшення кількості та якості помилок: від незначних похибок до серйозних недоробок.
- Страх перед нововведеннями.
- Зменшення кола соціальних контактів.
- Песимістичні настрої в діяльності. Глибока байдужість до даної сфери.
- Втрата сенсу в тому, що робите. Часто розчарування в самій професії. Бажання повністю змінити напрям діяльності.



Якщо Ви виявили у себе хоча б один з перерахованих вище симптомів, це може свідчити про початкову стадію синдрому.

Якщо ж виявили відразу кілька — можливо, у вас вже професійне вигорання. У цьому випадку важливо якомога швидше виявити причини і вжити необхідних заходів. Інакше найближчим часом зростаюче внутрішнє невдоволення може зруйнувати навіть найуспішнішу кар'єру.

