

У нашому шаленому ритмі життя, як ніби у нас мало проблем, з'явилася ще одна загроза здоров'ю - синдром емоційного вигорання (СЕВ)

Це стан фізичного, емоційного або мотиваційного виснаження, при якому страждає продуктивність в роботі, виникає почуття втоми, безсоння, підвищується ризик соматичних захворювань.

І повірте, це не рідкість: з СЕВ стикаються всі великі бізнесмени, молоді та амбітні лідери, представники творчих професій і професій, пов'язаних з роботою з людьми (наприклад, лікарі). Загалом, всі, хто багато спілкується з клієнтами, до чогось прагне і не забиває болт на роботу.

ЯКІ ОЗНАКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРЯННЯ?

1. Постійна втома

Коли тільки прокинувшись, ви вже втомилися

2. Неуважність

Коли складно сфокусуватися на чомусь одному

3. Прокрастинація

Коли відкладаєте важливі справи і завдання, хоча зазвичай не можете назвати себе ледачим

4. Проблеми зі сном

Коли страждаєте безсонням або навпаки не можете відірвати себе від ліжка

5. Відчуття безсилля і безнадійності

Коли вам здається, що ви не можете взяти себе в руки

6. Чутливість до критики

Коли це сильніше, ніж зазвичай

7. Відсутність мотивації

Коли не можете себе змусити щось зробити, нічого не хочеться

8. Болі в спині, м'язах, головний біль

Коли ваше тіло реагує на ваш стан

ЯК це ДОЛАТИ?

1. Регулярно робіть паузи в роботі

Беріть відпустку частіше, ніж раз на рік. Не думайте про роботу на вихідних. Гуляйте в обідню перерву

2. Розраховуйте свої сили адекватно

Оцінюйте обсяг завдань і більше делегуйте

3. Працюйте руками

Відпочиньте від суєти і зробіть якусь монотонну роботу своїми руками

4. Подумайте про зміну роботи

Якщо вигорання регулярно повторюється, можливо вам варто кардинально змінити вид діяльності

5. Встановлюйте кордони

По можливості, не відповідайте на повідомлення у позаробочий час

6. Прислухайтеся до себе

Якщо ви відчуваєте, що вже на межі, не чекайте відпустку - відразу візьміть пару вихідних. І краще проведіть їх наодинці з собою, вимкніть всі гаджети .. Влаштуйте повний релакс.

Ну і частіше хваліть самі себе за виконану роботу. Як то кажуть, сам себе не похвалиш - ніхто не похвалить. Так що ви молодець!

І можете навіть побалувати себе!