

Как бороться с выгоранием?

Поговори с тем, кто умеет слушать. Собеседник вовсе не должен решать твои проблемы. Будет достаточно, если он просто выслушает тебя, не отвлекаясь и воздерживаясь от осуждающих высказываний.

Изливая душу, ты вряд ли станешь для кого-то обузой. Напротив, многие друзья и родственники будут польщены твоим доверием, и твои отношения только улучшатся.

Проводи как можно больше времени с самыми близкими людьми — супругом, детьми или друзьями. Постарайся отвлечься от переживаний и сделай так, чтобы ваше совместное времяпрепровождение было максимально приятным.

Больше общайся с коллегами. Хорошие отношения с коллегами могут предотвратить выгорание. Например, во время перерыва отложи смартфон и попробуй побеседовать с тем, кто находится рядом, или назначь встречу после работы.

Старайся не общаться с теми, кто тебе не нравится. Общение с негативно настроенными людьми, которые только и делают, что жалуются на жизнь, изрядно портит настроение. Если ты вынужден работать с таким человеком, постарайся ограничить время, которое ты проводишь вместе с ним. Если у тебя нет знакомых, с которыми можно было бы пообщаться, никогда не поздно завести новых и тем самым расширить свою сеть контактов.

Помощь другим людям приносит удовлетворение, помогает снизить уровень стресса и расширить круг общения. Разумеется, если ты находишься на грани выгорания, не стоит брать на себя слишком много, но иногда люди многого и не требуют. Чаще всего обеим сторонам бывает достаточно доброго слова и улыбки.

Пересмотри свои взгляды на работу. Попробуй отыскать смысл в том, что ты делаешь. Даже самые скучные задачи, как правило, приносят пользу другим людям, обеспечивают их нужными продуктами или услугами. Измени своё отношение к работе, и ты почувствуешь, как к тебе начнёт возвращаться чувство контроля над ситуацией.

Заведи друзей на работе. Тесная эмоциональная связь с коллегами помогает преодолеть монотонность и нейтрализовать последствия эмоционального выгорания. Если рядом с тобой будут находиться те, с кем можно перекинуться парой слов, уровень стресса от нелюбимой или напряжённой работы будет существенно ниже. Эффективность повысится, а дни будут казаться не такими унылыми.

Возьми отпуск. Если тебе кажется, что выгорание неизбежно, сделай перерыв. Возьми оплачиваемый или неоплачиваемый отпуск или больничный, одним словом — найди способ временно не появляться на рабочем месте. Используй это время, чтобы восстановить запас энергии с помощью этих советов.

Пересмотри свои приоритеты. Выгорание — это верный признак того, что ты в своей жизни делаешь что-то не так. Подумай о своих мечтах и целях.

Задай границы. Не стремись объять необъятное. Научись отказываться от того, что поглощает непомерно много времени. Если для тебя это сложно, напоминай себе, что каждый отказ освобождает время на то, что для тебя действительно важно.

Устраивай отдых без технологий. Каждый день на время отключай компьютер и телефон, чтобы звонки и письма тебя не беспокоили. Питай своё творческое начало. Творчество — ещё одно противоядие от выгорания. Пробуй новое, участвуй в забавных проектах, уделяй время своему хобби. Выбирай виды деятельности, которые не имеют никакого отношения к твоей работе.

Планируй отдых. Методы релаксации — йога, медитация и глубокое дыхание — расслабляют тело, в противоположность стрессу, который вызывает напряжение.

Спи как можно больше. Ощущение усталости, вызванное выгоранием, может заставить тебя мыслить иррационально. Держи свой стресс под контролем, обеспечивая себе хороший ночной сон.

Занимайся спортом. Даже если тебе кажется, что спорт — это последнее, о чем стоит думать в состоянии выгорания, необходимо помнить, что спорт является мощным инструментом в борьбе со стрессом. С его помощью ты можешь улучшить себе настроение уже сейчас!

- Занимайся минимум полчаса в день. Если есть необходимость, можно разбить этот интервал на более короткие промежутки. Десятиминутная прогулка улучшает настроение на два часа.
- Ритмичные махи руками и ногами позволяют зарядиться энергией, улучшают концентрацию и расслабляют тело и разум.
- Смести акцент с мыслей на физические ощущения (например, на то, как твоё лицо обдувает ветер), сосредоточься на движениях (например, на том, как ноги ступают по земле).