

# ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

1. Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.
2. Найдите любимую работу. Люди, которые любят свою работу, живут долго и в согласии с собой. Любите себя, старайтесь себе нравиться.
3. Перестаньте жить за других их жизнью. Живите, пожалуйста, своей.
4. Старайтесь рассчитывать и обдуманно распределять все свои нагрузки. Для обеспечения психического и физического благополучия очень важен отдых от работы. Следует находить время и для работы, и для личной жизни.
5. Работайте не более 8 часов. В процессе рабочего дня отдыхайте, расслабляйтесь. Старайтесь не загружать работой выходные дни, а посвятите их себе и своей семье.



6. Учитесь переключаться с одного вида деятельности на другой. Помните: работа – это всего лишь часть жизни. Развлекайтесь, относитесь ко многим жизненным ситуациям с юмором. Учёные установили, что веселые люди живут намного дольше.
7. Избегайте ссор, всегда будьте в хорошем настроении, чаще думайте о приятном, говорите коллегам комплименты.

8. Не бойтесь менять свою жизнь. Вносите в нее что-то новое: переставляйте мебель в квартире, изменяйте прическу, ходите на работу другим маршрутом...

9. Найдите время для занятий спортом, старайтесь высыпаться, правильно питайтесь. Добавление лимона в рацион защищает организм от простудных заболеваний, снижает усталость, головную боль и улучшает общее состояние организма.
10. Старайтесь смотреть на вещи оптимистично и не забывайте, что вы красивы. Любите себя – это самое главное!

**Как избежать профессиональных заболеваний и свести до минимума вредное воздействие самых разных видов труда?**

1. Частая смена деятельности позволяет снять эмоциональное напряжение педагога.
2. Умейте в работе находить больше позитива.
3. Знайте: не будет здоровья – все остальное будет мало нужным.
4. Старайтесь высыпаться, иначе недосыпание ведет к нервным срывам.
5. Обратите внимание на эффективность лечебного массажа.

