**Как избежать встречи с синдромом профессионального выгорания**

1. Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.

2. Любите себя или, по крайней мере, старайтесь нравиться.

3. Подберите дело по себе: сообразно своим склонностям и возможностям. Это позволит вам обрести себя, поверить в свои силы.

4. Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она -не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.

5. Перестаньте жить за других их жизнью. Живите, пожалуйста, своей. Не вместо людей, а вместе с ними.

6. Находите время для себя, вы имеете право не только на рабочую, но и на частную жизнь.

7. Учитесь трезво осмысливать события каждого дня.

Можно сделать традицией вечерний пересмотр событий.

Экспресс-оценка профессионального выгорания.

На следующие предложения отвечайте «да» или «нет».

•Когда в воскресенье в полдень я вспоминаю о том, что завтра снова идти на работу, то остаток выходных уже испорчен.

•Если бы у меня была возможность уйти на пенсию (по выслуге лет, инвалидности), я сделал (а) бы это без промедления.

•Коллеги по работе раздражают меня: невозможно терпеть их одни и те же разговоры.

•То, насколько меня раздражают коллеги, ещё мелочи по сравнению с тем, как выводят меня из равновесия клиенты (пациенты, ученики, посетители, заказчики и т. д.).

•На протяжении последних трёх месяцев я отказывался (-ась) от курсов повышения квалификации, от участия в конференциях и т. д.

•Коллегам (ученикам, посетителям, заказчикам и т. д.) я придумал (а) обидные прозвища (например, «идиоты»), которые использую мысленно.

•С делами по службе я справляюсь «одной левой». Нет ничего такого, что могло бы удивить меня в ней своей новизной.

•О моей работе мне едва ли кто скажет что-нибудь новое.

•Стоит мне только вспомнить о своей работе, как хочется взять и послать её ко всем чертям.

•За последние три месяца мне не попала в руки ни одна специальная книга, из которой я почерпнул (а) бы что-нибудь новенькое.

Подсчитайте количество положительных ответов.

0 –1 балл –синдром выгорания вам не грозит.

2 –6 баллов –вам необходимо взять отпуск, отключиться от рабочих дел.

7 –9 баллов –пришло время решать: либо сменить работу, либо, что лучше, переменить стиль жизни.

10 баллов –положение весьма серьёзное, но, возможно, в вас ещё теплится огонёк; нужно, чтобы он не погас.

*Упражнение для быстрого снятия сильного эмоционального напряжения «Вверх по радуге».*

Встаньте, закройте глаза, сделайте глубокий вдох и представьте себе, что этим вдохом вы взбираетесь вверх по радуге, и, вдыхая, съезжайте с нее как с горки. Вдох должен быть максимально полным и плавным, так же как и выдох. Между выдохом и следующим вдохом должна быть небольшая пауза. Повторить 3 раза