**«Добрые советы» против профессиональной деформации**

**и «эмоционального выгорания»**

1. Создайте себе комфортные условия работы. Учитесь переключаться с одного вида деятельности на другой.
2. Соблюдайте режим дня - рассчитывайте и распределяйте свои нагрузки.
3. Определите краткосрочные и долгосрочные цели.
4. Используйте «тайм-аут», перерыв  для отдыха, разговоров на отвлечённые темы, обеда, прогулки.
5. Избавьтесь  от боязни ошибиться – достичь полного совершенства всё равно не получиться. Не пытайтесь быть лучшим всегда и во всём.
6. Станьте заменимыми. Надо избавиться от иллюзии, что без вас процесс остановится. Сочетание ответственности с незаменимостью – путь к выгоранию.
7. Старайтесь  смотреть на вещи  оптимистично, больше шутить, смеяться, особенно над собой.
8. Проще относитесь к конфликтам и неприятностям на работе. Уходите от ненужной конкуренции.
9. Не старайтесь делать вид, что вам нравиться то, что на самом деле неприятно.
10. Старайтесь реже говорить себе «Я этого не смогу сделать!»
11. Стремитесь побороть страх. Используйте возможность выступать с речью.
12. Поддерживайте хорошую физическую форму (спорт).
13. Посвящайте время не только работе, но и другим интересам, хобби.
14. Старайтесь быть терпимыми к себе и к окружающим.
15. Перестройте своё эмоциональное отношение к людям и событиям.
16. Больше общайтесь с людьми, с которыми чувствуете себя комфортно. Эмоциональное общение - тоже лекарство от стресса.
17. Уходя с работы, старайтесь не оставлять дела в хаотичном беспорядке: когда утром вы придёте на работу, это снова погрузит вас в состоянии дискомфорта.
18. Найдите время, чтобы побыть наедине с собой. Овладевайте  умениями и  навыками саморегуляции (релаксации, аутотренинга, медитации).
19. Правильный сон - залог хорошей работоспособности.
20. Активно занимайтесь восстановлением и укреплением своего   здоровья.