

# *Что нужно и чего не нужно делать при синдроме профессионального выгорания*

- 1.** Не скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.
- 2.** Не избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.
- 3.** Не позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь.
- 4.** Не ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для выгорания, уйдут сами по себе.
- 5.** Если не предпринимать мер, они будут посещать вас в течение длительного времени.
- 6.** Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.
- 7.** Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно, говорите о них семье, друзьям и на работе.
- 8.** Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.