Негатив проникает в нас не только в виде новостей и прочей внешней информации. Зачастую он выковывается изнутри, на что, между прочим, уходит масса энергии и времени. Прекратите делать из мухи слона, а также считать себя всемирным страдальцем. Столкнулись с проблемой — отлично, начинайте ее решать, применив весь свой прошлый опыт или обнаружив неожиданное решение.

**Рекомендация седьмая: создайте ежедневные ритуалы**

Почти все великие люди создавали свои ежедневные ритуалы. Выберите что-то для себя из следующего списка и придерживайтесь такой полезной привычки до конца своей жизни: чтение, медитация, ведение журнала, журнал благодарности, постановка целей, визуализация, саморефлексия, утренняя зарядка, чтение аффирмаций, йога, тишина, бег, кулинария, вязание.

**Рекомендация восьмая: развивайте самоконтроль и самодисциплину**

Если мы не воспитываем в себе этих качеств, то начинаем вести себя как капризные дети со всеми вытекающими последствиями: желание получить все и сразу, совершить импульсивные покупки и многое другое. Проще говоря, вы не можете быть эмоционально здоровыми, если не развили в себе самоконтроль и дисциплину. Способность удержаться от соблазна говорит о том, что вы не позволяете ненужным эмоциям взять над собой верх. Не они контролируют вас, а наоборот.

**Заключительные мысли**

Улучшение своего эмоционального здоровья — это не «еще одна вещь, на которую нужно обратить внимание». Пожалуй, это первое, чем следует заняться. Подавляющее количество проблем возникает как раз из-за того, что эмоциональное здоровье люди попросту игнорируют.

**Какими бы внешними факторами вы себя не окружали, не имея порядка внутри себя, вы не ощутите настоящее счастье.**

**ГУО «Толочинский социально-педагогический центр»**

**НАШИ КООРДИНАТЫ** : 211092

Витебская обл., г. Толочин, ул. Ленина, д.33

(здание шестилеток)

Тел. 8(02136) 5-07-96, 8(02136) 2-35-30 (приют)

**ГУО «Толочинский социально-педагогический центр»**

***ПАМЯТКА***

*«Профилактика эмоционального выгорания»*



*«Светя другим – не сгорай сам»*

**ТОЛОЧИН, 2021**

**Как улучшить свое психоэмоциональное состояние**

Работа над своим психическим здоровьем – это процесс, который потребует длительного периода времени на «лечение».

**Рекомендация первая: охраняйте свой разум**

Эмоционально здоровые люди не слишком быстро поддаются страху, беспокойству и стрессу. Это значит, что они вовремя замечают негативное влияние подобных эмоций и тут же преодолевают их. Они умеют отделять себя от того, что переживают.

Лучшая тактика — охранять свой разум. Это значит:

* Не смотреть и не читать новости в огромном количестве.
* Не вступать в конфликты (кроме отдельных случаев, когда задета ваша честь или проявляется несправедливость).
* Научиться прерывать цепочку негативных мыслей.
* Читать вдохновляющие и мотивирующие книги.
* Создавать собственные мантры и аффирмации.

Начните с того, что не «захламляйте» свой мозг негативной информацией. Это не означает побег от проблем, это способ не создавать себе лишних забот тогда, когда вы эмоционально чувствительны и нестабильны. Оградитесь от всего ненужного, что вызывает неприятные эмоции: вы уже через неделю почувствуете себя лучше — организм человека на удивление быстро приходит в себя, если в него перестает попадать яд.

**Рекомендация вторая: подпитывайте свой разум**

Если вы ограничили доступ негативной информации, образуется вакуум, который нужно заполнить чем-то полезным. Вам нужны новые знания и навыки. Это поможет получить новые идеи и иначе посмотреть на себя и окружающий мир.

Подпитывайте свой разум при помощи: книг, обучающих видео, новых людей, посещения новых мест, любой вдохновляющей информации.

Но будьте осторожны: вы должны понимать, что первая и вторая рекомендации — это не временно, а навсегда. Когда вы поймете, что эти советы работают, возникнет соблазн вернуться к старым привычкам. В итоге вернется изначальное поведение: больше негативной информации и меньше позитивной.

**Рекомендация третья: заботьтесь о своем теле**

Эмоционально здоровые люди понимают, что их тело и ум неразрывно связаны и взаимно влияют друг на друга.

Понимая это, находят минимум час в день на то, чтобы заботиться о своем теле: бегают, плавают, питаются полезной пищей, достаточно спят, находятся на солнечном свете, делают утреннюю зарядку. Это помогает им находиться всегда в хорошем активном настроении. Как вы заметили, чтобы улучшить свое эмоциональное здоровье, нужно заняться своим организмом в комплексе. В этом деле нет волшебной пилюли, существует только длительная работа над собой.

**Рекомендация четвертая: воспитывайте свои взаимоотношения**

Нас везде окружают люди, к тому же, по природе своей мы социальные создания. Сейчас стало модно быть интровертом и гордиться этим, но это отнюдь не означает, что при этом не нужно учиться поддерживать хорошие взаимоотношения. Здоровое общение с людьми обеспечивает психическую, физическую и эмоциональную поддержку, необходимую для решения сложных проблем, которые подбрасывает жизнь. Нужно не только брать что-то, но и давать взамен. Эгоистичные отношения портят жизнь обеим сторонам: в этой игре нет победителя. Старайтесь быть искренним, честным и предоставлять свою помощь, не рассчитывая на ответную услугу.

**Рекомендация пятая: поддерживайте баланс между работой и личной жизнью**

Возможно, вы очень увлечены своим делом и готовы заниматься им сутками напролет. Однако работа — это еще не все.

Счастливая и полноценная жизнь возможна лишь в том случае, если вы соблюдаете баланс хотя бы следующих сферах: работа, семья, отдых, развлечения, образование. Разумеется, порой нужно жертвовать какими-то сферами, но при этом понимать, что вы обязательно выделите время на те области, которыми давно не занимались. Даже если вы чувствуете, что нашли свое призвание, другие сферы жизни помогут вам получить вдохновение и новые перспективы, взглянуть на свою работу совершенно иначе.

**Рекомендация шестая: освободитесь от негатива**