

## КАК ИЗБЕЖАТЬ СЭВ ???

### (СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ)

Наша жизнь – это наша жизнь, наше здоровье – это наше здоровье.

**Формула выживаемости профессора В.М. Шепеля:** на каждые 6 часов бодрствования должен приходиться 1 час, посвященный **себе**, своему отдыху, здоровью.

#### ЧЕГО НЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ

- НЕ скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.
- НЕ избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.
- НЕ позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь.
- НЕ ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для выгорания, уйдут сами по себе. Если не предпринимать мер, они будут посещать вас в течение длительного времени.

#### ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ:

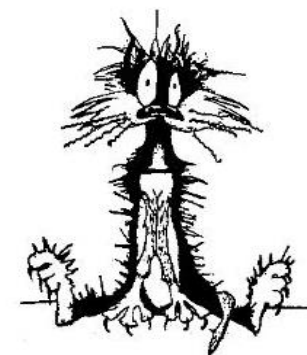
- Выделяйте достаточно времени для сна, отдыха, размышлений;
- Проявляйте ваши желания прямо, ясно и четко, говорите о них семье, друзьям и на работе;
- Постарайтесь сохранить нормальный распорядок вашей жизни. насколько это возможно

## Перезагруженный специалист

До работы



После работы



**ЧТОБЫ НЕ БЫЛО ВОТ ТАК**

**НАДО ДЕЛАТЬ ТАК**

