

Профилактика выгорания



Период выгорания часто совпадает с сезоном нехватки витаминов в организме, чей баланс можно поправить при грамотном использовании соответствующих знаний. Но также у выгорания есть и психологические причины, которые зависят от таких условий как: серость окружающей обстановки, затянувшиеся холода, большее количество усилий для

поддержания себя в форме и т.д.

Что такое выгорание?

В психологии используется термин "эмоциональное выгорание", так как это состояние напрямую связано со способностью переживать и выражать эмоции, или "профессиональное выгорание" сопровождающееся синдромом хронической усталости. При крайнем своем выражении это состояние приводит к апатии, депрессии, а также может привести к развитию психосоматических заболеваний.



Чаще всего в качестве борьбы с эмоциональным выгоранием упоминается поиск "ресурсного состояния" - это то состояние, которое даёт вам силы, при котором вы испытываете радость и умиротворение. К нему обращаются, чтобы поддерживать свой фон настроения. Однако, можно уделить внимание профилактике выгорания, которая заключается в стремлении самореализации, в разумной

постановке целей, а также в поддержании мотивационного тонуса.

В современном мире самореализация стала обычным делом, и неспроста это так, ведь это признак успешности, Маслоу поместил эту потребность на вершину своей пирамиды. Современные концепции личности утверждают, что потребность в самореализации актуальна в любой момент, независимо от удовлетворенности тех, что стоят ниже на "пирамиде потребностей". Это означает, что человек способен внести свою лепту независимо от того, в какой точке он находится. Ведь, как говорится в одном известном фильме: "не место красит человека, а человек место".

Чтобы правильно поставить себе цели, следует придерживаться нескольких принципов:

- ° Наши цели должны быть в гармонии в нашими ценностями.



- определите свои главные ценности в своей жизни. Достаточно просто для того, кто хорошо знает себя и свои жизненные приоритеты.

◦ Наши цели должны быть созвучны с нашими способностями, с тем, что у нас хорошо получается.

- это то, что вам нравится делать, что даёт наибольшее чувство самоуважения и самоудовлетворенности. Для тех, кто не знает своих способностей самый верный способ узнать - это пробовать - "под лежащий камень вода не течет". Обратите внимание на отзывы

окружающих, с чем к вам чаще всего обращаются, за что вас хвалят и благодарят.

◦ Наши цели не должны ломать что-то хорошее, что уже есть в нашей жизни. Часто оказывается, что достижение цели вовсе не требует таких жертв, которые мы для неё способны принести. Не "рубите с плеча", изучите вопрос.

◦ Наши цели, как деловые, так и личные, не противоречат друг другу.

◦ Наши цели достижимы благодаря одной важнейшей цели. Есть разные техники, помогающие определить то, что делает вашу жизнь наполненной богатым смыслом.

Как не растерять свою мотивацию на пути к намеченным целям?

◦ Первое, что помогает собраться - это планирование! Начните с плана на весь год, потом на месяц, и так переходите к планам на каждый день. Используйте техники планирования в зависимости от ваших ожиданий.

◦ Второе условие - не бойтесь корректировать свои цели с учётом изменений ваших потребностей. "Все течет, все меняется" - говорил когда-то Гераклит, совершенно точно отображая бессмысленность иного упорства.

◦ И третье - не стоит заикливаться на том, что не получается. Не доводите себя до состояния опустившихся рук, переключите временно свое внимание на что-то более позитивное и вернитесь к проекту позже. Свежий взгляд поможет справиться с задачами гораздо эффективнее.

Человек, который знает, что и зачем он делает, чьи действия совпадают с его целями и желаниями, человек умеющий рационально расходовать свои ресурсы менее всего подвержен выгоранию.