Эмоциональное выгорание – как не сгореть на работе!

Эмоциональное выгорание термин, которым мы легко подменяем раздражение, приедание и даже леность на работе. На самом деле эмоциональное выгорание, это очень серьезное состояние человека и если вовремя не выявить причину и не исключать ее, то последствия могут быть серьезными. Например: депрессия, из глубокой депрессии выйти человеку самостоятельно невозможно и не всегда даже специалист может помочь. Главная причина это состояние напряжения, вызванное стрессом во главе, которой «стоит» страх. Так вот сначала нужно разобраться придуманный ли вами страх или же действительно есть угроза вашей жизни, престижу, достоинству. Если есть, то нужно задуматься какую цену вы можете заплатить, если же это мнительное выше состояние, то нужно работать над собой. Обязательно нужно придерживаться трем правилам: Первое - радоваться и получать удовольствие от мелочей! Второе - отдых должен быть полноценным! Третье - пробуждение внутренней силы! Эти три правила вам обязательно помогут, если в вас есть желание и силы, что- то в себе изменить**.** Найдите занятие, которое вам будет очень нравиться, которое поможет снять эмоциональное напряжение. Это может быть как физические нагрузки, так и медитация, различного рода коллекционирование то, что будет приносить вам удовольствие. Ведь когда нами правят эмоции, особенно эмоции вызываемые стрессом, наш разум отключается, поэтому зачастую очень сложно оценить ситуацию какой она есть на самом деле. Для этого и должно быть то, что может успокоить наши эмоции и дать возможность править нашему разуму. И **помните «Светя другим – не сгорай сам»!**