В течение последних трёх десятилетий проблема исследования феномена психического «выгорания» встала особенно остро. Актуальность этой проблемы обусловлена возрастающими требованиями со стороны общества к личности работника, его психическому здоровью, которое рассматривается в контексте охраны здоровья нации.

***Профессиональное выгорание*** – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека. Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки».

К группе риска относятся работники, которые по роду службы вынуждены много и интенсивно общаться с различными людьми, знакомыми и незнакомыми. Они не имеют избытка жизненной энергии, характеризуются скромностью и застенчивостью, склонны к замкнутости и концентрации на предмете профессиональной деятельности.

**Советы психолога по профилактике «выгорания»**

***Удовлетворение физиологических потребностей***

* принимать пищу регулярно (завтрак, обед, ужин);
* делать зарядку;
* проходить медицинский осмотр у врачей;
* брать больничный лист на время болезней;
* пользоваться услугами массажиста (делать самомассаж);
* достаточно спать;
* носить одежду, которая нравится;
* брать отпуск;
* ограничить время телефонных разговоров;
* удовлетворять сексуальные потребности;
* вести оптимально активный образ жизни (танцевать, плавать, бегать, петь, заниматься спортом, совершать пешие прогулки).

***Удовлетворение психологических потребностей***

* выделять время для саморефлексии;
* читать литературу, не относящуюся к работе;
* иметь хобби;
* снизить уровень стрессового воздействия в жизни;
* умение говорить «нет»;
* проявлять любопытство;
* обращаться за помощью к другим, когда нужно;
* посещать музей, выставки, театры, спортивные соревнования;
* давать возможность другим людям узнать себя с разных сторон;
* прислушиваться к своему внутреннему опыту (мыслям, чувствам, суждениям)

***Удовлетворение эмоциональных потребностей***

* проводить время с людьми, которые симпатичны;
* поддерживать отношения со значимыми людьми;
* поощрять и награждать себя;
* любить себя;
* перечитывать любимые книги и пересматривать любимые фильмы;
* позволять себе иногда плакать;
* играть с детьми;
* смеяться и улыбаться;
* осознавать свои потребности;
* научиться выражать свои эмоции и делать это конструктивно.

***Удовлетворение духовных потребностей***

* проводить время на природе;
* поддерживать в себе оптимизм и надежду;
* ориентироваться не только на материальные ценности;
* не брать на себя ответственность за всё;
* быть открытым новому и неизвестному;
* участвовать в осуществлении того, во что верится;
* медитировать или петь.

***Создание благоприятных условий работы***

* делать перерывы в работе в течение дня;
* позволять себе поболтать с сотрудниками;
* уметь отстаивать свои принципы;
* распределять рабочее время так, чтобы избежать перегрузок;
* выделять время для завершения определённой работы;
* уделять время профессиональному росту;
* заботиться о своих финансовых интересах;
* создать себе удобное рабочее место.

***Обретение жизненного баланса***

* стремиться к балансу в своей профессиональной жизни в пределах каждого рабочего дня;
* стремиться к балансу между работой, семьёй, общением с людьми, игрой и отдыхом.