*Методичні рекомендації*

*«Що таке професійне вигорання*

*і як йому можна запобігти*

*в умовах війни?»*

*Професійне вигорання – це емоційне, розумове та фізичне виснаження людини через довготривале залучення її до некерованої стресової ситуації в умовах війни та у процесі емоційно насичених контактів у професійній діяльності.*

Професійне вигорання включає такі три компоненти:

а) зниження емоційного фону, байдужість або емоційне перенасичення; наявність таких негативних емоцій як роздратування, незадоволення роботою та життям, агресія, апатія;

б) деформація стосунків з членами сім’ї, друзями, колегами;

в) негативне оцінювання себе, своїх професійних досягнень та успіхів, дуже критична оцінка своїх можливостей та ресурсів, втрата сенсу життя. Кожен із цих компонентів може проявлятися у вигляді окремих фаз професійного вигорання.

***Для запобігання професійному вигоранню доцільним є використання таких умов:***

• усвідомте і прийміть відповідальність за свій психічний стан, не перекладаючи цю відповідальність на інших людей (рідних, друзів, своїх керівників і колег, лікарів);

• чітко організуйте свій робочий день, включаючи «реальні» завдання;

• заплануйте перерви в роботі, робіть їх до того, як відчуєте напруженість і втому;

• зосередьтеся лише на одній справі протягом певного проміжку часу; старайтесь не виконувати кілька справ одночасно;

• навчіться говорити «Ні» тим завданням, які не входять у Ваші прямі обов’язки;

• якщо є можливість, виконуйте деякі види завдань в домашніх умовах (не витрачаючи час на дорогу, працюючи без додаткового робочого шуму та непередбачуваних комунікацій);

• якщо у Вас щось не виходить в роботі, звертайтесь до свого довоєнного, позитивного досвіду;

• не прагніть у своїй роботі до постійного змагання з іншими, не виявляйте при цьому агресивність, нетерпіння, постійний поспіх, посилаючись на умови воєнного часу;

• робіть свою роботу спокійно, виважено, постійно здійснюйте співвідношення завдань, які Ви хочете виконати, і наявних у Вас для цього ресурсів (фізичних, емоційних, інтелектуальних, матеріальних);

• визнайте, що в житті нічого немає завершеного. Ви помиляєтеся, якщо вважаєте, що зможете закінчити абсолютно все, що потрібно, вчасно й нічого не забувши;

• навчіться «нюхати троянди», навіть в умовах війни (робіть собі невеличкі подарунки, милуйтесь природою, відкривайте нові для Вас місця);

• сконцентруйтеся на всьому гарному, що є у теперішньому Вашому житті, навіть не дивлячись на дуже складну воєнну ситуацію;

• формуйте у себе звичку дякувати долі (радіти тому приємному, що Ви маєте сьогодні, у дуже непростих життєвих ситуаціях);

• регулярно намагайтеся побути на самоті, навіть якщо Ви в умовах війни не маєте достатніх для цього умов в приміщенні, де Ви живете (вийдіть в кафе попити каву, послухайте музику, прогуляйтесь, зробіть фізичні вправи);

• посміхайтесь якомога більшій кількості людей для того, щоб знизити рівень напруженості в умовах війни, дякуйте людям, коли вони роблять Вам щось приємне.