***Емоційне вигорання*** 

Якщо ви постійно почуваєтеся втомленим і фізично, і морально, раптом втратили інтерес до улюблених занять, стали дратівливим і злим, а все навколо втратило сенс — все це може бути симптомами емоційного вигорання.

Навіть найкраща у світі робота, яку ви дуже любите, може призвести до вигорання. Чим наполегливіше ви працюєте і чим більш мотивовані на успіх, тим швидше доведете себе до зриву. Тому що всі ми – звичайні люди. Нам потрібен сон, їжа і відпочинок, а безперервне навантаження вбиває нас.

Робота типу «людина-людина» дуже виснажлива. Такі працівники особливо ризикують отримати емоційне вигорання. Необхідність постійно бути на зв'язку, вислуховувати інших і говорити самому, стежити за важливими новинами, давати вказівки підлеглим або навпаки виконувати доручення керівництва, намагатися виправдати чиїсь очікування, переплюнути конкурентів, продемонструвати хороші показники — все це призводить до того, що в якийсь момент у людини просто "сідають батарейки".

Емоційне вигорання — не така річ, яка мине сама собою. Відновлення настільки ж повільне та болюче, як і процес, яким воно було спровоковане. Головне – вчасно реагувати на сигнали, які посилає наш організм та піклуватися про себе. 





