**Общие рекомендации по профилактике**

**синдрома эмоционального выгорания**

* выработайте умение говорить «нет» в случае необходимости; вместо того, чтобы брать всё на себя, задумайтесь, есть ли в этом необходимость; люди, придерживающиеся позиции: «чтобы что-то было сделано хорошо, надо сделать это самому», напрямую идут к «выгоранию»;
* найдите для себя интересы, не связанные с работой; имейте хобби, доставляющее вам радость, что позволит снять рабочее напряжение; сочетайте работу с учёбой, исследованиями, написанием научных статей; читайте не только профессиональную, но и другую хорошую литературу для удовольствия; делайте разнообразней свою жизнь;
* поддерживайте нормальное состояние своего здоровья, соблюдайте режим сна и питания, овладевайте техниками саморегуляции; сохраняйте баланс «работа-отдых», исключая брать работу на дом; необходимо иметь свободные вечера и выходные; «выгорание» усиливается всякий раз, когда границы между работой и домом начинают стираться и работа занимает большую часть жизни;
* участвуйте в семинарах, конференциях, где предоставляется возможность встретиться с новыми людьми, обменяться опытом;
* участвуйте в работе профессиональной (балинтовской) группы, где можно обсудить возникшие в работе проблемы.