

Наиболее частые причины, заставляющие людей нервничать на работе: перегрузки, высокий темп работы, эмоциональное выгорание, конфликтные ситуации с коллегами.

Рано или поздно стресс начинает отражаться не только на психическом здоровье, но и на физическом. Как это проявляется? Проблемы со сном, снижение иммунитета к простудным заболеваниям, депрессия, боли в мышцах, мигрень, повышение артериального давления (фактор риска инфаркта и инсульта), заболевания ЖКТ и др.

Очень важно разгружать психику и работать над эмоциональным фоном - мы готовы поделиться несколькими рекомендациями от психолога:

- Чередуйте работу и отдых. Правило «8:8:8» – 8 часов на работу, 8 часов - на отдых и личные дела, 8 часов - на сон.
- Не взваливайте на себя слишком много. Фразы: «кто, если не я!», «хочешь сделать хорошо, сделай сам!» ведут к «поломкам» в организме. Стремление все контролировать, постоянное напряжение ведут к выгоранию.
- Находите время для себя. Да, помимо работы есть много домашних дел, забота о близких... Но только когда мы в ресурсе, мы можем позаботиться о ком-то и эффективно делать дела. А о своем ресурсе мы должны позаботиться сами. Это то, что Вы любите, что приносит удовольствие. Это любимое занятие, прогулки в лес, хобби, увлечения...
- И не забывайте о правильном питании, о занятиях физической активностью!
- Будьте в контакте со своими эмоциями! Они даны нам для того, чтобы мы понимали, что с нами происходит. Для этого есть очень большое количество приемов. Найдите те, которые подойдут Вам. Сейчас очень много информации по восстановлению себя и самопомощи себе. Быть любознательным, проявлять интерес к чему-либо, стремиться познать новое – еще один из эффективнейших способов профилактики выгорания.