

Профилактика эмоционального выгорания и поддержка психического здоровья

- Относитесь к жизни позитивно. Помните правило: если можешь изменить ситуацию – измени ее, не можешь изменить обстоятельства – измени к ним отношение.
- Высыпайтесь! Стресс провоцирует бессонницу, а бессонница еще больше усиливает стресс.



частную жизнь.

- Перестаньте жить за других - их жизнью. Живите своей жизнью.
- Находите время для себя, вы имеете право на

- У вас нет хобби? Обязательно найдите себе занятие по душе.



- Время от времени вносите в вашу жизнь что-то новое: переставляйте мебель, изменяйте прическу, ходите на работу другим маршрутом... Тогда стресс будет «приставать» к вам реже.

- Умейте отвлекаться от переживаний.
- Учитесь трезво осмысливать события каждого дня. Можно сделать традицией вечерний пересмотр событий.
- Если вам очень хочется кому-то помочь или сделать за него его работу, задайте себе вопрос: так ли уж ему это нужно? А может, он справится сам?



этого «плохо».

- Дни, проведенные вдали от дома, помогут отвлечься, взглянуть на свои проблемы со стороны.
- Многие пытаются всюду успеть, делать больше, чем в их силах. Снизьте темп жизни! Разумнее делать меньше, но лучше, чем много, но плохо, а потом еще и переживать из-за

- Проблемы и трудности могут коснуться каждого, это норма жизни. Помните: жизнь ритмична, спады чередуются с подъемами.



- Научитесь жить с юмором.
- Смех – это отдушина. Посмеявшись над чем-то, человек чувствует себя свободнее.