

Profesinis perdegimas. Kaip atgauti jėgas?

Pagrindiniai perdegimo simptomai:

- Išsekimo jausmas;*
- Negatyvizmo ar cinizmo jausmas savo darbo atžvilgiu;*
- Profesinio efektyvumo sumažėjimas;*

Profesinio perdegimo būklė sukelia lėtinį nuovargį, apatiją, dirglumą, dėmesio koncentracijos stoką, miego sutrikimus, somatinius sutrikimus.

Kad išvengtumėte perdegimo sindromo reikėtų:

- 1. Pripažinti blogą savijautą ir faktą, jog jaučiame padidintą stresą;*
- 2. Atsisakyti vienatvės, daugiau bendrauti;*
- 3. Jei darbe nuolat jaučiamas stresas, reikia kažką keisti ir tvarkyti aplinkybes. Kraštutiniu atveju keičiamas darbas;*
- 4. Stengtis susimąžinti darbo krūvį;*
- 5. Sumažinti rūpesčio kitais jausmą ir išmokti atsisakyti pagalbos kitiems teikimą;*
- 6. Savo laisvą laiką skirti sau, savo atsistatymui ir neleisti aplinkiniams išnaudoti;*
- 7. Įvertinti darbų krūvį ir savo darbus pavesti kitiems;*
- 8. Pažvelgti į darbo – gyvenimo balansą „kitomis akimis“: viską permąstyti, atskirti svarbius dalykus nuo nesvarbių;*
- 9. Nustatyti dienos rutiną: svarbu suvokti, kada laikas darbui ir kada poilsiui;*
- 10. Skirti dėmesį kūnui, jo poreikiams, poilsiui;*
- 11. Atsiriboti nuo visų nereikalingų rūpesčių;*
- 12. Dėti pastangas pozityvių emocijų kultivavimui;*

Parengė psichologė Dalia Klumbienė pagal seminaro "Psichologinės įtampos, nuovargio ir perdegimo valdymas" medžiagą.