

Синдром эмоционального выгорания – это заболевание, на которое, к сожалению, не всегда обращают внимание.

Многие, находясь в таком состоянии, не понимают, что с ними происходит, винят себя и продолжают работать через силу, истощая организм еще больше. И это главное заблуждение.

Первое, что нужно сделать, если вы предполагаете или уверены в том, что у вас синдром эмоционального выгорания – это замедлиться и дать себе возможность отдохнуть.

Анализ причин и фактов, приведших вас к этому состоянию – еще одна стратегия, которая поможет справиться с синдромом.

Больше о способах преодоления эмоционального выгорания на сайте тысилньеестресса.бел

Психолог отдела общественного здоровья Буглак Е.И.

