



# Как предотвратить выгорание

Чек-лист Тинькофф Журнала, чтобы вовремя заметить выгорание, сберечь деньги, время и нервы

- Разобраться в признаках выгорания**

Выгорание состоит из трех компонентов: эмоционального истощения, обесценивания своих результатов и дистанцирования. Например, истощение ощущается как постоянная усталость, когда вы приехали на работу, включили компьютер, выпили кофе — и все, сил нет. Чтобы вовремя заметить и предотвратить выгорание, следует разобраться в признаках выгорания и вовремя их подмечать.
- Наладить процессы на работе**

Выгорание часто происходит из-за проблем в отношениях между работодателем и сотрудником. Это внешние причины, на которые можно повлиять. Поговорите с начальником о зарплате, попробуйте наладить процессы, снизить нагрузку и улучшить отношения с коллегами.
- Научиться управлять временем**

Управление временем помогает потушить горящие сроки на работе и освободить время для отдыха или других приятных занятий. А еще оно помогает справиться с одним из внешних факторов выгорания — несправедливой рабочей нагрузкой.
- Узнать, что вас восстанавливает**

Мы выгораем, если не отдыхаем, когда это нужно. Отдых — это любое занятие, придающее сил. Даже спорт может быть отдыхом, если в этот момент вы чувствуете удовлетворение, спокойствие, удивление или вдохновение. Вспомните и запишите все, что вас восстанавливает.
- Спланировать отдых**

От восстанавливающих занятий не будет толка, если отдыхать раз в месяц или реже. Научитесь планировать отдых и встраивать его в повседневную рутину. Можно завести дневник отдыха, продумать несколько путешествий или устроить цифровой детокс.

**Найти психолога или врача**

Когда вам кажется, что вы плохо спите, все бесит, а отдых и тайм-менеджмент ну никак не помогают, стоит обратиться за профессиональной помощью. Полезно заранее выбрать подходящий метод психотерапии, разобраться в квалификациях психологов и врачей. А в идеале — подобрать специалиста, чтобы сразу обратиться за помощью.

**Научиться справляться со стрессом**

Выгорание появляется, когда у нас нет сил справляться со стрессом. Иногда планирования и отдыха может не хватить. В этом случае стоит освоить техники, которые помогают справиться со стрессом, научиться выражать свои чувства и лучше разобраться в себе и своих ценностях

**Найти баланс между работой и жизнью**

Дисбаланс ресурсов — тоже стресс. Кроме работы и отдыха иногда приходится заниматься здоровьем, дачей, семьей, детьми и многими другими вещами. Чтобы проверить баланс в своей жизни, сделайте упражнение «Колесо баланса». А чтобы его соблюдать, обустройте рабочее место, сохраняйте привычные ритуалы, чаще гуляйте и общайтесь

