**Поради «Як уникнути синдрому «професійного вигорання»**

—    Любіть себе;

—    будьте уважні до себе: це допоможе своєчасно помітити перші симптоми втоми;

—    з'ясуйте, що саме вас тривожить та зачіпає за живе;

—    припиніть шукати в роботі щастя або порятунку;

—    знаходьте час не тільки на робоче, а і на приватне життя;

—    припиніть жити життям інших; живіть своїм власним; не замість людей, а разом з ними;

—    Якщо вам дуже хочеться комусь допомогти або зробити за нього роботу, запитайте себе: чи так це йому потрібно? Може, він впорається сам?

—    сплануйте свій день;

—    робіть «тайм-аути»; для забезпечення психічного та фізичного благополуччя  дуже важливо відпочивати від роботи та інших навантажень;

—    навчіться керувати своїми емоціями;

—    відмовтеся від думки, що у вас щось не вийде; якщо Ви думаєте так, то це може стати істиною, оскільки  ви самі переконаєте в цьому інших;

—    усміхайтеся, навіть якщо Вам не дуже хочеться;

—    робіть фізичні вправи не менше 30 хвилин на день;

—    умійте сказати “НІ”;

—    вживайте вітамін Е.