

ПОРАДИ ПСИХОЛОГА

ЯК ЗНЯТИ СТРЕС ВІД РОЗУМОВОГО ПЕРЕВАНТАЖЕННЯ?

Проблема інтелектуального стресу або професійного вигорання знайома людям з пристойним IQ. Навіть комп'ютер зависає від перевантажень і невмілого поводження з ним. Тому дотримуємося правила «лікар, зцілися сам», і усунемо причини такої недуги.

5 ПРИЙОМІВ САМОБОРОНИ ВІД ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ.

Трудимося тільки в робочий час.

Після роботи свої важкі навчальні думки скинемо разом зі взуттям на порозі будинку: дотримання трудового кодексу обов'язково і для нас. До речі, якщо дорога від навчання до будинку займає менше 15 хвилин, збільшимо її пішою прогулянкою - нехай наші розумові звивини відпочинуть, порадіють пейзажу і самотності. Після приємної вечери - перегляд картинок робочого дня, щоб поставити крапку після слів «завтра я успішно зроблю (і конкретно що)». Це забезпечить нам безтурботний сон, який часто пропонує блискуче вирішення будь-якої проблеми.

Підвищимо самооцінку.

Похвалитися собі і колегам: свої нагороди, дипломи тримаємо не тільки в комп'ютері, але і на робочому місці. Такий стимул відмінно працює у чемпіонів. Це подарує нам свободу у прийнятті рішень навіть при терті з колегами і диктаті старших.

<http://ntpu.org.ua/files/ogoloshenya/yakstatu.pdf>

<http://ntpu.org.ua/files/ogoloshenya/sociometriya.pdf>

Розширимо свою професійну інформованість.

Підкинемо ці дрова у багаття, щоб не вигоряти. На початку кожного робочого дня в Інтернеті поцікавимося останніми новинками в галузі і не тільки в нашій країні, але й у світі, полегшивши собі роботу.

<http://ntpu.org.ua/files/ogoloshenya/vubirprofecii.pdf>

<http://ntpu.org.ua/files/ogoloshenya/maibytniyaprof.pdf>

Відпочиваємо з задоволенням.

Знімемо інтелектуальний стрес активним відпочинком, спортом, особливо плаванням. Насолодитись класичною музикою: «Ранок» Гріга, «Пори року» Чайковського, «Картинки з виставки» Мусоргського, або своєю улюбленою

мелодією. Поспілкуємося з родиною та друзями. Зізнаємося їм у своїй проблемі, комічно перебільшивши її, щоб разом посміятися - смішне вже не небезпечно.

<http://ntpu.org.ua/files/ogoloshenya/stres.pdf>

Надамо собі « швидку допомогу».

При інтелектуальному стресі прямо на робочому місці потягнемося, позіхаючи, потremo руки, як в мороз, потім обличчя і потилицю. 5 хвилин подивимося відео про свій літній відпочинок, згадаємо себе там і всі фарби, запахи і звуки природи.

Напишемо фломастером на аркуші свою проблему, а потім подивимося, як вона змивається під струменем води.

Зробимо комплімент своєму шефові або неприхильно колезі. А після декількох хвилин їх подиву, порадимо похвалити і нас - тоді ми для них звернемо гори, чи все-таки зробимо цей звіт.

<http://ntpu.org.ua/files/ogoloshenya/pedrada23.04.pdf>

Відкритим людям професійне вигорання не загрожує.

І пам'ятаємо: ми творчі, працьовиті фахівці високого класу, гідні поваги і подяки - який наш посил в суспільство, така і луна. Тому ми самі запобіжимо вигоранню і зробимо свою кар'єру успішною!