

Миф четвертый: "Работа пре- выше всего!"

Приверженцы этого мифа строят жизнь по известной песне: "Все выше, и выше, и выше...". Завершив одно дело, не дают себе возможности остановиться, оглянуться, порадоваться, а без передышки отыскивают и штурмуют еще более высокую гору. Дело осложняется тем, что трудоголики очень серьезно относятся к работе и убеждены, что лучше никто ее не сделает. Особая примета: подолгу задерживаются в офисе и боятся уйти в отпуск, если же уходят, то не знают, чем заняться.

Рекомендации для трудоголиков:

Помните: "Бессердечье к себе -это тоже увечье". Вы имеете право на свободное время!

Уходя с работы, не только гасите свет, но и оставляйте в офисе все деловые бумаги и мысли.

Придя домой, сразу примите душ и переоденьтесь. Так вы психологически разграничите две разные сферы жизни: работу и отдых.

Найдите себе увлечение и жестко забейте время на него в органайзер. Например: "Суббота, 19.00 - театр (или фитнес-клуб, или пешая прогулка)". Строго контролируйте выполнение.

Если вы женщина, перед выходом



Адрес:
Ханты-Мансийский автономный
округ - Югра, г. Нижневартовск, Северная, 82

Телефоны:
Директор тел/факс 8(3466) 31-21-89
Приемная тел/факс 8(3466) 31-21-90
Бухгалтерия 8(3466) 31-21-86
Специалисты по соц.работе 8(3466) 31-21-82
8(3466) 31-19-71

Часы работы 09.00 - 17.00
Эл. почта: tauksi@dtszhmao.ru
Интернет-сайт:
<http://tauksi-nv.hmansy.socinfo.ru/>

Подготовил:

Психолог первого социально-
реабилитационного отделения

Гачаева О.В..

Материалы: [http://psyvision.ru/
stati-2/ya-i-drugie/160-backlife1](http://psyvision.ru/stati-2/ya-i-drugie/160-backlife1)

Бюджетное учреждение
ХМАО -Югры
"Нижневартовский
реабилитационный центр для
детей и подростков
с ограниченными



**Профилактика
синдрома
эмоционального
выгорания**

Мифы тех, кто уже сгорел

Миф первый: "Жить надо для людей".

Основная идея этого мифа - "человек должен жертвовать собой ради других". У таких людей отказ от собственных интересов сочетается с отрицанием самой возможности быть слабым, просить о помощи. Они запрещают себе обычные чувства: у них не может быть просто любви и просто работы - лишь великая страсть и великие достижения. Носители этого мифа в глубине души считают себя лучше всех и никому не доверяют. Их душа стонет от нехватки нежности, заботы, любви, но признаться в этом - выше их сил.

Помните: вы не монумент, а живой человек, а значит, имеете право позаботиться о себе. Начните с того, что разделите время для работы и для

личной жизни и больше никогда не путайте их.

Миф второй: "Если не я, то кто же?"

Такой человек чувствует себя в своей тарелке, лишь, когда кого-то спасает. Одни делают это профессионально, выбирая специальность педагога, медсестры, социального работника. Другие спасают "на общественных началах": у них обязательно есть куча знакомых-неудачников - друг с проблемами, несчастная подруга, муж-алкоголик... Подобные люди способны довести окружающих до белого каления своей заботой и советами по любому поводу. Но если заглянуть поглубже, окажется, что "спасение утопающих" для них - единственно доступный способ почувствовать себя нужным и обрести некоторую власть над другими.

Рекомендации для «Спасателей»:
Уясните раз и навсегда: если вы живете только жизнью других, то рискуете никогда не прожить свою собственную.
Если вы "профессиональный спаса-

тель", возьмите за правило давать советы и опекать людей только на работе. Лучший способ позаботиться о человеке - помочь ему понять, что он может решать проблемы самостоятельно. Попробуйте действовать именно так, а не взваливайте на себя груз чужих забот.

Миф третий: "Я должен быть для всех хорошим".

Про таких людей говорят: "Хочет быть червонцем". Они мягки и податливы, подстраиваются к каждому вплоть до полного растворения в других. Для них трудно, почти невозможно отказать кому-нибудь в просьбе, сказать "нет": ведь люди могут обидеться! Окружающие этим с упоением пользуются, и постепенно под улыбкой "червонца" разгораются обида и гнев, выжигающие человека изнутри.