**Что такое СЭВ?**

**Синдром эмоционального выгорания это…**

Это когда есть ощущения сильной усталости не только физически, но и эмоционально (психически), которая не проходит неделями. По утрам трудно проснуться. На работе сложно сосредоточиться и заниматься важными делами. Производительность низкая, сроки нарушаются. Начальство или коллеги вами недовольны, но нет сил работать лучше, даже если вы пытаетесь. При этом чувствуется состояние апатии – не хочется ничего делать. Это глубокое истощение тела из-за эмоционального выгорания. Очень сложно сосредоточиться на своих обязанностях. Портятся отношения на работе и дома с близкими. Дети болезненно переносят подобное состояние родителей и берут часть усталости и стресса на себя.

**Как бороться с эмоциональным выгоранием?**

Необходимо бывать на свежем воздухе каждый день минимум 1 час. А ещё лучше 2 часа в день. Если вы нарушаете этот пункт – то всё остальное бесполезно.

Ложитесь спать раньше. Настраивайте тело на сон за несколько часов. Один час сна вечером – равняется нескольким часам сна утром.

Пейте воду как проснётесь, перед едой и каждый час. Вода нужна для 3х главных систем в нашем теле: для мозга, иммунитета и пищеварения.

8 часов сидячей работы должны быть компенсированы 1 часом физической активности.

Питайтесь правильно с достаточным количеством белков, ферментов, специй, клетчатки, овощей и фруктов.

Вырабатывайте у себя положительное отношение к окружающему миру и принятию ситуации, какой бы она ни была.

Формируйте философское отношение к жизни и социуму: «Я не принимаю общество, в котором живу, однако не воюю с ним, а учусь реализовывать свои жизненные программы и потенциалы в тех условиях, в которых живу и которые не могу изменить.

Проявляйте заботу о своём настроении и положительном настрое, овладевайте навыком самовнушения «радости дня», радости выполняемой работы.

Радуйтесь любому своему достижению. Даже после сокрушительного поражения бороться с угнетающей мыслью о неудаче лучше всего с помощью воспоминаний о былых успехах.

**Работа – это только часть жизни !!!**



