

# Как снять интеллектуальный стресс?

/ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ/

Проблема интеллектуального стресса или профессионального выгорания знакома людям с приличным IQ. Даже компьютер зависает от перегрузок и неумелого с ним обращения. Поэтому следуем правилу «врач, исцелись сам», и устраним причины такого недуга.

## 5 приёмов самообороны от профессионального выгорания:

### ***Трудимся только в рабочее время***

После работы свои профессиональные мысли стряхнем вместе с пылью на обуви, топнув на пороге дома: соблюдение трудового кодекса обязательно и для нас. Кстати, если дорога от работы до дома занимает менее 15 минут, увеличим её пешей прогулкой – пусть наши умные извилины отдохнут, порадуются пейзажу и одиночеству. После приятного ужина – просмотр картинок рабочего дня, чтобы поставить точку после слов «завтра я успешно сделаю (и конкретно что)». Это обеспечит нам безмятежный сон, часто предлагающий блестящее решение любой проблемы (как Менделееву).

### ***Повысим самооценку***

Похващаем себе и коллегам: свои профессиональные награды, дипломы держим не только в компьютере, но и на рабочем месте. Такой стимул отлично работает у чемпионов. Это подарит нам свободу в принятии решений даже при трениях с коллегами и диктате руководства.

### ***Расширим свою профессиональную информированность***

Подбросим эти дрова в костер, чтобы не выгорать. В начале каждого рабочего дня в интернете поинтересуемся профессиональными новинками не только у конкурентов, но и в мире, заслужив уважение начальства и облегчив себе работу. При этом похвалим себя: «я супер!».

### ***Отдыхаем с удовольствием***

Снимем интеллектуальный стресс активным отдыхом, спортом, особенно плаванием. Насладимся классической музыкой: «Утро» Грига, «Времена года» Чайковского, «Картинки с выставки» Мусоргского, или своей любимой мелодией. Пообщаемся с семьей и друзьями. Признаемся им в своей проблеме, комично преувеличив её, чтобы вместе посмеяться – смешное уже не опасно.

### ***Окажем себе «скорую помощь»***

При интеллектуальном стрессе прямо на рабочем месте потянемся, зевая, потрём руки, как в мороз, затем лицо и затылок.

- 5 минут посмотрим видео о своем летнем отдыхе, вспомним себя там и все краски, запахи и звуки природы.
- Напишем фломастером на листе свою проблему, а потом посмотрим, как она смывается под струей воды.
- Сделаем комплимент своему шефу или неблагосклонному коллеге. А после нескольких минут их изумления, посоветуем похвалить и нас – тогда мы для них свернем горы, или все-таки сделаем этот отчет.

### ***Открытым людям профессиональное выгорание не грозит.***

И помним: мы творческие, трудолюбивые специалисты высокого класса, достойны уважения и благодарности – какой наш посыл в общество, такое и эхо. Поэтому мы сами предотвратим выгорание и сделаем свою карьеру успешной!