«Выгореть» может каждый. Особенно этому подвержены те, чья профессия предполагает общение с большим количеством людей — врачи, журналисты, социальные работники, а также молодые мамы и неработающие женщины с грузом семейных обязанностей. О том, как бороться с эмоциональным выгоранием, «НГ» рассказала психолог Марина Теплова.

**Ничего не надо**

— Эмоциональное выгорание у женщины обычно происходит в две стадии. Сначала появляется раздражительность, постоянные конфликты с окружающими. Если это длится больше двух недель, значит женщина находится в ситуации, которая её не устраивает, но решить её на практике она не может. Поэтому в ход идут эмоции, — говорит Марина Теплова.

После этого наступает следующая стадия. Её симптомы — усталость, апатия, утомляемость, потеря интереса к окружающему миру, удовольствия от секса. В ряде случаев возникают нарушение аппетита, бессонница, повышение артериального давления.

**Радуйте себя**

— Настоящим спасением на этой стадии являются лёгкое потакание собственным слабостям. Иными словами, нужно баловать себя. К примеру, если вы хотите купить

новую сумочку или что-то из косметики, то сделайте это. Если вы отказываете себе в сладком из боязни набрать вес, съешьте шоколадку или мороженое, — рекомендует психолог.

По мнению эксперта, очень часто женщины сами только усиливают своё и без того нелёгкое состояние.

Хуже всего в данном случае позиция «Я сама во всём виновата».

Чтобы искупить эту мнимую «вину», представительницы прекрасного пола, лишают себя элементарных радостей, из которых и складывается само ощущение жизни.

**Ноша по плечу**

Психолог отметила, что эмоциональному выгоранию в большей степени подвержены гиперответственные женщины. За свои принципы им чаще всего приходится расплачиваться собственным здоровьем. Поэтому рекомендуется чётко определить для себя границы собственных полномочий.

— Пересмотрите свою работу и подумайте: сама по себе ваша профессия связана с высокой ответственностью, или же вы дополнительно взвалили на свои плечи часть работы, которую должны делать другие? Полезно остановиться и задуматься: ради чего всё это? Ответьте себе на этот вопрос, — советует Марина Теплова.

**Больше позитива**

Положительные эмоции — одно из главных средств в борьбе с эмоциональным выгоранием.

— Вспомните, что доставляет вам удовольствие. Спорт, выезды на природу, чтение любимых книг, встречи с друзьями, вкусные блюда, любимая музыка — всё это очень важно. Верните в свою жизнь те занятия, которые всегда приносили вам радость, но от которых вы отказались из-за работы. Это позволит вам почувствовать себя намного лучше, — уверена Марина Теплова.

Газета "NG58.ru"