

## Zvládání pocitu vyhoření (burn-out)

1. Buď sama k sobě mírná, vlídná a lašková.
2. Uvědom si, že tvým úkolem je jen pomáhat změnám, ale ne změnit jiné lidi. Můžeš změnit svůj vztah k nim, nikoliv však je.
3. Najdi si své "útočiště" - místo kam by ses mohla uchýlit do klidu a samoty v případě potřeby.
4. Druhým lidem - svým spolupracovnicím, spolupracovníkům i vedení buď oporou, povzbuzením a neboj se je pochválit, když si to i jen trošku zaslужují. Stejně se to nauč přijímat od nich.
5. Uvědom si, že tváří v tvář utrpení, jehož jsme denně svědky je zcela přirozené se někdy cítit bezbrannou a bezmocnou. Připusť si tuto myšlenku. Být potřebným nablízku a pečovat o ně je někdy důležitější, než všechno ostatní.
6. Snaž se měnit způsoby, jak to či ono děláš. Zkus to, co děláš, dělat jinak, zkus obměňovat a vylepšovat své pracovní postupy.
7. Nauč se rozpoznat, jaký je rozdíl mezi dvěma druhy naříkání: mezi tím, které zhoršuje beztak již těžkou situaci, a tím, které bolest a utrpení tiší a zmírňuje.
8. Když jdeš z práce domů, soustřeď se na něco pěkného, něco dobrého, co se ti podařilo vzdor všemu v práci udělat.
9. Snaž se sama sebe povzbuzovat a posilovat. Například tím, že nebudeš vykonávat jen ryze technické věci, ale i sama z vlastní iniciativy se projevíš tvořivě, že si budeš vymýšlet nové věci, jako to dělá umělec.

10. Využívej pravidelně povzbuzujícího účinku dobrých přátelských vztahů v pracovním kolektivu i v jeho vedení, jako zdroje sociální opory, jistoty a nadějného směřování.
11. Ve chvílích přestávek a volna, když přijdeš do styku s kolegy a kolegyněmi, se nauč "vypnout", vyhni se hovoru o služebních věcech a problémech v zaměstnání.

---

12. Naplánuj si předem chvíle "úniků" během týdne a nedovol, aby ti tento čas něco narušilo a tvůj potřebný čas oddechu překazilo.
13. Nauč se říkat raději "rozhodla jsem se", nežli "musím, mám povinnost, měla bych". Podobně říkej raději "nechci" než "nemohu".
14. Nauč se říkat nejen "ano", ale také "ne". Když neřekneš nikdy "ne", jakou hodnotu pak má tvoje "ano"?
15. Netečnost a rezervovanost ve vztazích k druhým lidem jsou daleko nebezpečnější a nadělají víc zla, než připuštění si faktu, že více se dělat nedá.
16. Raduj se a směj se - často a ráda - a hraj si!