

Как не сгореть на работе

Синдром эмоционального выгорания - это состояние умственного, физического и морального истощения, возникающее в результате длительного психического и физического напряжения, связанного с работой



Не взваливайте на себя слишком много дел



Не делайте несколько дел одновременно



Не берите работу на дом



Уходите домой вовремя



Больше гуляйте на свежем воздухе



Регулярно занимайтесь физкультурой



Спите не менее 7-8 часов



Освойте дыхательную гимнастику



Найдите время для хобби



#ямалздоров

