

PREVENCIA VYHORENIA

✓ ČO ROBIŤ



Počúvajte svoje telo

- Všímajte si únavu, podráždenosť, bolesti a prvé varovné signály.
- Fyzické príznaky berte vážne; v prípade potreby vyhľadajte lekára.



Nastavte si hranice

- Jasne povedzte, čo môžete a čo nemôžete urobiť.
- Hovorte otvorene o svojich potrebách a hraniciach.
- Naučte sa povedať „nie“ bez pocitu viny.
- Pokiaľ je to možné, oddelujte prácu a voľný čas.
- Delegujte úlohy, keď sa dá, a vzdajte sa zbytočnej kontroly.



Vyhľadajte podporu včas

- Otvorene sa rozprávajte s blízkymi (priateľmi, rodinou) alebo odborníkmi (napr. terapeutmi).
- Nechajte si pomôcť od ostatných - nemusíte všetko zvládať sami.



Udržiavajte rovnováhu

- Dbajte na rovnováhu medzi prácou a osobným životom; odpočinok plánujte vopred.
- Robte si krátke prestávky (5 minút ticha, dýchanie, strečing).
- Rozvíjajte sebauvedomenie a reflexiu.
- Venujte sa sebazpoznaniu, písaniu denníka, tichu a času osamote.
- Zistite, čo vám berie energiu a čo ju dopĺňa (energetický inventár).



Upravte životný štýl a myslenie

- Skúšajte nové aktivity, dobrovoľníctvo alebo malé pozitívne zmeny.
- Spomalte, zastavte sa a všímajte si, čo sa deje vo vás.



Postupujte pomaly a premyslene

- Vzdelávajte sa o vyhorení a o tom, čo vás udržiava v zdraví.
- Skúšajte nové aktivity, ktoré vám prinášajú zmysel alebo radosť.
- Napredujte po malých krokoch; nečakajte okamžité zmeny.

✗ ČOMU SA VYHNÚŤ



Ignorovanie signálov tela

- Neprekračujte svoje limity.
- Neutlmujte únavu kávou, cukrom alebo prejedaním sa.
- Neliečte iba príznaky (napr. bolesť hlavy) bez riešenia skutočnej príčiny.



Preťažovanie sa

- Vyhýbajte sa neustálym nadčasom a nekonečnému množstvu úloh.
- Nesľubujte príliš veľa a neprikyvujte na všetko.
- Nezapíňajte si voľný čas ďalšími povinnosťami.
- Neprekračujte svoje vlastné hranice.



Zotrvanie v škodlivom prostredí

- Neignorujte potrebu zásadnej zmeny (napr. odchod z toxickej práce).
- Vyhýbajte sa ľuďom, ktorí vás tlačia do výkonu za každú cenu.



Emočné pasce

- Nezakladajte svoju hodnotu na uznaní ostatných.
- Nevyhýbajte sa nepríjemným emóciám - postavte sa im s citom.
- Nezatajujte svoje ťažkosti.



Hľadanie uznania a perfekcionizmus

- Nesnažte sa vyhovieť druhým na úkor vlastného zdravia.
- Nepokúšajte sa dokazovať, že zvládnete ešte viac.