

## Эмоциональное выгорание

Эмоциональное выгорание – один из механизмов психологической защиты в виде исключения эмоций, полного или частичного, в ответ на травмирующие воздействия. Организм расходует эмоциональные и физические ресурсы. У человека не остается сил ни на что.

Проверьте себя. Ниже мы разместили ссылку на методику диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко.

<https://psyttests.org/boyko/boburn.html>

Лучший способ профилактики синдрома эмоционального выгорания – это хороший отдых, смена видов деятельности, установление баланса между работой и личной жизнью, правильная организация труда, помощь специалистов.