

# СОВЕТЫ ТРУДОГОЛИКАМ

## ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕЧАЕТЕ, ЧТО:

- готовы работать двадцать четыре часа в сутки,
- испытываете дискомфорт, при отсутствии служебных дел,
- выходные и праздничные дни считаете зря потраченным временем,
- никогда не расстаетесь с мобильным телефоном,
- на работе чувствуете себя лучше, чем дома,
- общаетесь с окружающими лишь на профессиональные темы,
- развлекательные программы и мероприятия вызывают раздражение,
- профессиональные неудачи воспринимаете как катастрофу,
- семья, друзья, близкие постепенно уходят на второй план, то вполне возможно, что вы трудоголик.



## ТРУДОГОЛИЗМ, КАК И ЛЮБАЯ ДРУГАЯ ЗАВИСИМОСТЬ, ПРИВОДИТ К НЕГАТИВНЫМ ПОСЛЕДСТВИЯМ:

- **ОБЩЕЕ ЧРЕЗМЕРНОЕ ИСТОЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА.**
- **ПОТЕРЯ СОЦИАЛЬНЫХ КОНТАКТОВ.**
- **РАЗВИТИЕ ТЯЖЕЛЫХ СОМАТИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.**

## КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ТРУДОГОЛИЗМА:

- Планируйте свой рабочий график, включая перерывы.
- Ставьте перед собой реальные цели.
- Чаще говорите «Я хочу», вместо «Я должен».
- Хвалите себя за достигнутые успехи и в качестве вознаграждения используйте отдых.
- Обращайте внимание на окружающие вас объекты, не связанные с профессиональной деятельностью.



- Фиксируйте внимание на позитивных событиях.
- Разрешите себе получать удовольствие от жизни.
- В нерабочее время периодически проговаривайте про себя «Сейчас я отдыхаю».
- Создайте свой собственный жизненный сценарий.
- **ПОМНИТЕ, ЧТО ВЫ ХОЗЯИН СВОЕЙ ЖИЗНИ.**