**Приложение 4**

**Мифы тех, кто уже сгорел**

**Миф первый: "Жить надо для людей".**

Основная идея этого мифа - "человек должен жертвовать собой ради других". У таких людей отказ от собственных интересов сочетается с отрицанием самой возможности быть слабым, просить о помощи. Они запрещают себе обычные чувства: у них не может быть просто любви и просто работы - лишь великая страсть и великие достижения. От такого напряжения немудрено перегореть.

Носители этого мифа в глубине души считают себя лучше всех и никому не доверяют. Их душа стонет от нехватки нежности, заботы, любви, но признаться в этом - выше их сил.

*Советы для "светочей":*

Помните: вы не монумент, а живой человек, а значит, имеете право позаботиться о себе. Начните с того, что разделите время для работы и для личной жизни и больше никогда не путайте их.

На работе четко распределите, за что отвечаете вы, а за что - коллеги. Гордитесь тем, как здорово вы выполняете свой круг обязанностей, пусть и небольшой.

Больше всего вы нуждаетесь в поддержке близких. Впустите в свою жизнь несколько "доверенных людей", которые не связаны с вами рабочими отношениями. Скажите себе: с этими людьми я буду делиться чувствами, шутить, а если нужно, попрошу их помощи.

**Миф второй: "Если не я, то кто же?"**

Такой человек чувствует себя в своей тарелке, лишь, когда кого-то спасает. Одни делают это профессионально, выбирая специальность педагога, медсестры, социального работника. Другие спасают "на общественных началах": у них обязательно есть куча знакомых-неудачников - друг с проблемами, несчастная подруга, муж-алкоголик... Подобные люди способны довести окружающих до белого каления своей заботой и советами по любому поводу. Но если заглянуть поглубже, окажется, что "спасение утопающих" для них - единственно доступный способ почувствовать себя нужным и обрести некоторую власть над другими.

*Советы для "спасателей":*

Уясните раз и навсегда: если вы живете только жизнью других, то рискуете никогда не прожить свою собственную.

Если вы "профессиональный спасатель", возьмите за правило давать советы и опекать людей только на работе.

Лучший способ позаботиться о человеке - помочь ему понять, что он может решать проблемы самостоятельно. Попробуйте действовать именно так, а не взваливайте на себя груз чужих забот.

Каждый раз, когда вам хочется кого-нибудь спасти, задавайте себе два вопроса: "Так ли уж ему это нужно?" и "Может, он справится сам?".

**Миф третий: "Я должен быть для всех хорошим".**

Про таких людей говорят: "Хочет быть червонцем". Они мягки и податливы, подстраиваются к каждому вплоть до полного растворения в других. Для них трудно, почти невозможно отказать кому-нибудь в просьбе, сказать "нет": ведь люди могут обидеться! Окружающие этим с упоением пользуются, и постепенно под улыбкой "червонца" разгораются обида и гнев, выжигающие человека изнутри.

Воплощение этого мифа - герой фильма "Осенний марафон". Он боится обидеть старую знакомую и редактирует ее бездарный текст, когда "горит" собственный перевод; боится обидеть и жену, и любовницу... Итог - все горит синим пламенем.

*Советы для "червонцев":*

Есть замечательный афоризм: "Успокойся: ты не можешь быть лицом ко всем, кому-то достаются и другие стороны!" Крупными буквами напишите его на листе и повесьте на той стене, куда чаще всего обращается ваш взгляд.

Хорошо изучите не только свои обязанности, но и права. Помните: у вас есть право быть собой и действовать в своих интересах, право говорить и быть услышанным и еще множество других прав.

Научитесь говорить "нет!", не испытывая при этом ни раздражения, ни вины.

Не бойтесь, что на вас обидятся: обижается тот, кому выгодно, - таким образом, человек манипулирует вами.

**Миф четвертый: "Работа превыше всего!"**

Приверженцы этого мифа строят жизнь по известной песне: "Все выше, и выше, и выше...". Завершив одно дело, не дают себе возможности остановиться, оглянуться, порадоваться, а без передышки отыскивают и штурмуют еще более высокую гору. Дело осложняется тем, что трудоголики очень серьезно относятся к работе и убеждены, что лучше никто ее не сделает. Особая примета: подолгу задерживаются на работе и боятся уйти в отпуск, если же уходят, то не знают, чем заняться.

*Советы для трудоголиков:*

Помните: "Бессердечье к себе – это тоже увечье". Вы имеете право на свободное время!

Уходя с работы, не только гасите свет, но и оставляйте на рабочем месте все деловые бумаги и мысли.

Придя домой, сразу примите душ и переоденьтесь. Так вы психологически разграничите две разные сферы жизни: работу и отдых.

Найдите себе увлечение и жестко забейте время на него в органайзер. Например: "Суббота, 19.00 - театр (или фитнес-клуб, или пешая прогулка)". Строго контролируйте выполнение.

Женщине перед выходом с работы можно воспользоваться другими, более легкомысленными, чем обычно, духами: они придадут соответствующий внутренний настрой.