

Пришло время позаботиться о себе

1. ОТКЛЮЧАЙТЕСЬ

Доступность в режиме 24/7 лишает возможности перезарядиться и сменить фокус. Мы общаемся с близкими и отвечаем на рабочие звонки, готовим ужин и обдумываем завтрашнее совещание. Даже если вы не можете отключать телефон на весь вечер и на выходные, постарайтесь выделить строго определенное время на ответы на электронную и голосовую почту.



2. ПРИСЛУШИВАЙТЕСЬ К СВОЕМУ ТелУ

Многие думают, что головная боль бывает только от обезвоживания, живот болит из-за несвежей пищи, а шея из-за плохой подушки. Однако часто боль — сигнал о стрессе или беспокойстве. Для сохранения физического и психического здоровья важно научиться распознавать язык своего тела.

3. ПЛАНИРУЙТЕ НЕ ТОЛЬКО РАБОТУ, НО И ОТДЫХ

Планирование делает жизнь более стабильной и предсказуемой. Кроме того, у вас появится стимул закончить дела и отдохнуть. Попробуйте внести в свое ежедневное расписание чтение (например, с 19:00 до 19:30). Вы почувствуете, насколько спокойнее стали ваши вечера.

4. НЕ ПЕЙТЕ СНОТВОРНОЕ

Седативные препараты и алкоголь дают кратковременный эффект, разрушая естественный процесс сна. Фазы сна под воздействием лекарств нарушаются, поэтому люди видят странные сны и просыпаются совершенно не отдохнувшими. Здоровый сон, препятствует стрессу.

5. СТАНЬТЕ БОЛЕЕ ОРГАНИЗОВАННЫМИ

Принято считать, что стресс возникает на фоне чрезмерной нагрузки. Это верно лишь отчасти. Многие люди просто не могут правильно организовать рабочие дела и стать более эффективными. Нередко бывает так, что в одном офисе на одинаковых позициях работают два человека, один из которых постоянно задерживается и берет работу на дом, а другой успевает все в рабочее время.

6. ДЕЛАЙТЕ РЕГУЛЯРНЫЕ ПЕРЕРЫВЫ ВО ВРЕМЯ РАБОЧЕГО ДНЯ

Здоровый взрослый человек может непрерывно эффективно работать час-полтора. Затем ему нужно отдохнуть около пятнадцати минут. Если вы не делаете перерыв, когда устаете, скорее всего, вы работаете непродуктивно. Попробуйте работать и отдыхать по расписанию и сразу увидите лучший результат.

7. ОБРАЩАЙТЕСЬ ЗА ПОДДЕРЖКОЙ К БЛИЗКИМ

Общение с близкими — лекарство от выгорания. Иногда нужно просто отключиться от дел и провести время с семьей или друзьями, чтобы ощутить приток энергии и желание работать.

Психолог Е.И.Буглак