

## Проявите заботу 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