

Как сохранить психическое здоровье, работая из дома

Работа из дома, ставшая для многих из нас новой реальностью в обозримом будущем, является неисследованной территорией. Ниже приведены несколько советов, как превратить свой дом в место, удовлетворяющее как можно больше наиважнейших потребностей человека.

Психическое здоровье важно точно так же, как и физическое:

1. Обозначьте границы

Нужно, чтобы ваш дом продолжал ассоциироваться с отдыхом, развлечениями, теплом и любовью. Храните рабочие документы в одной комнате (в идеале не на кухне, в гостиной или спальне). Установите физические границы. Если возможно, отгородитесь от домашних дел закрытой дверью.

2. Запирайте работу прочь

Не оставляйте вокруг постоянные напоминания о работе. Если вы работаете в общей комнате/гостиной, купите себе шкаф с замком и по окончании рабочего дня запирайте все, что связано с работой в этот шкафчик, и убирайте его из поля зрения.

3. Делайте перерывы

Выработайте распорядок с точным временем начала и окончания рабочего дня и запланированными перерывами. Мозгу требуется перерыв каждые 50-90 минут. Телу необходимо менять положение каждые 15 минут. Если нужно, установите напоминание "поменяй положение". Постарайтесь менять деятельность после каждого перерыва.

4. Получайте удовольствие

Наслаждайтесь комфортом, который приносит вам работа из дома. Без необходимости добираться до офиса вы можете спать дольше, не так ли? Есть ли у вас домашние занятия и хобби, которые бросают вам совершенно другие вызовы, отличные от рабочих (напр., тренировки, садоводство, кулинария, уборка и даже декорирование)? Пусть у вас будет что-то, чего вы с нетерпением будете ждать каждый день.

5. Поддерживайте активность

Не переходите от компьютера к телевизору. Сделайте перерыв от гаджетов и экранов, например, выполните тренировку, растяжку, займитесь йогой, танцами, выполните пробежку. Создайте распорядок дня с разнообразными занятиями дома и на улице. Старайтесь проходить 10000 шагов в день.

6. Поддерживайте контакты

Всем нам необходимо чувствовать себя частью социума, а это становится серьезной проблемой, когда мы работаем из дома. Если остальные члены семьи и соседи по квартире дома,

организуите синхронизированные перерывы. Если вы живете один/одна, поддерживайте связь с друзьями и семьей на ежедневной основе.

7. Подумайте о вовлечении других людей

Признайте, что другие люди тоже столкнутся с новыми и, возможно, неожиданными проблемами. У нас у всех разное прошлое, разные семьи и ситуации. Мы не можем предполагать, что наш опыт такой же, как у других людей. Поговорите с членами вашей команды, спросите, как у них дела, что им может быть нужно и как вам наиболее эффективно работать вместе и чувствовать себя при этом максимально вовлеченными.

8. Удовлетворение сделанным

Нам всем необходимо чувствовать, что у нас есть цель. Подумайте и оцените, что вы делаете и чего достигаете каждый день и каждую неделю. Ведите список завершенных задач. Он поможет вам сохранить мотивацию в более спокойные дни.

9. Сохраняйте оптимизм

В реальности мы все намного больше, чем можно увидеть в интернете. Включите камеру. Не стесняйтесь проявлять свою индивидуальность, чувство юмора, благодарность, теплоту и сострадание в ежедневных коммуникациях.

10. Ловите момент

Используйте это время как возможность узнать что-то новое как по работе, так и вне её. Слушайте интересные подкасты и онлайн-конференции, например. Ставьте себе новые цели. Обсуждайте новые знания с друзьями, семьей и коллегами.

11. Просите помощи

Признайте свою потребность в поддержании контактов, в пространстве, отдыхе, необходимости остановиться и подумать, необходимости отвлечься. Мы все уникальны. При необходимости обратитесь за помощью к коллегам. Не пропустите симптомы стресса и тревоги как у себя, так и у своих коллег. Берегите себя, будьте добры к себе и другим.

12. Используйте Программу помощи сотрудникам *(только для сотрудников ВР)*

Наша Программа помощи сотрудникам (ППС) работает и доступна вам и членам вашей семьи. Вы найдете огромное количество информации онлайн или, если вам нужно с кем-то поговорить, вы можете позвонить в Программу напрямую.