



הפחתת לחצים: 5 שלבים לייעול את המטלות שלכם

כמעט כל רשימת עצות לניהול מתח שתרפרפו עליה תדריך אתכם לישון מספיק, לאכול מזון מזין, להזיז את גופכם ולקחת זמן להירגע ולהתחבר לאנשים שאתם נהנים מחברתם. עבור רבים מאיתנו, זה נשמע נהדר - לו רק היה לנו זמן.

גיליון עבודה זה יעזור לכם לקבוע היכן תוכלו למצוא יותר זמן. אפילו 15 דקות פה ושם יכולות להצטבר לשינוי שיפחית מתח ולחצים.

1 רשמו 5-7 מהחובות או ההתחייבויות שלכם. אם אתם זקוקים לעזרה בצמצום הרשימה, התמקדו באותן מחויבויות שסוחטות אתכם או מעיקות עליכם במיוחד. (לדוגמה, מועדון ספרים חודשי, דוח עבודה שבועי, איסוף ילד מבית הספר, מפגש משפחתי שנתי).

2 עברו על כל פריט ושאלו את עצמכם:

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • האם אוכל להעביר את המשימה למועד חדש?
- כן: לדוגמה, אני יכול לבקש מחבריי לבוא לארוחת ערב בחודש הבא במקום השבוע. • האם אוכל להפסיק לעשות זאת?
- לא: לדוגמה, אני חייב/ת לאסוף כל יום את בני מבית הספר עד השעה 4 אחה"צ. | <ul style="list-style-type: none"> • האם אני חייב/ת לעשות את זה?
- כן: לדוגמה, המשימה דורשת את הנוכחות, האישור או המומחיות שלי. • האם אני יכול/ה להאציל משימה זו למישהו אחר?
- לא: לדוגמה, אני יכול/ה להכשיר אדם אחר לעשות זאת. |
| <ul style="list-style-type: none"> • האם אוכל להפסיק לעשות זאת?
- כן: לדוגמה, למרות שפעם נהייתי ממועדון הספרים, אף פעם אין לי זמן לסיים את הספר, וזה זמן שאוכל להשקיע במשהו אחר. • האם אוכל להפסיק לעשות זאת?
- לא: לדוגמה, עליי לשלם את החוב בכרטיס האשראי שלי. | <ul style="list-style-type: none"> • האם אני יכול/ה להאציל משימה זו למישהו אחר?
- כן: לדוגמה, העובדים שכפופים לי ישירות יוכלו לבצע משימה זו אם אכשיר אותם לכך. • האם אני יכול/ה להאציל משימה זו למישהו אחר?
- לא: לדוגמה, המשימה דורשת את הנוכחות, האישור או המומחיות שלי. |

3 התשובות שלכם לשאלות לעיל יעזרו לכם למיין את הרשימה. עברו שוב על התשובות שלכם, ובהתבסס על עליהן, סמנו כל פריט כ:

- **לעשות:** משימות אלה תבצעו בעצמכם ותתעדפו אותן בהתאם לדחיפות.
- **להאציל:** משימות אלה תאצילו למישהו אחר או תבקשו ממישהו אחר לחלוק עמכם את המשימה.
- **לקבוע מועד חדש:** אלה משימות שתבצעו, אך תשנו את לוח הזמנים או התדירות שלהן, כדי לתת לעצמכם יותר גמישות.
- **להפסיק:** אלה משימות שתפסיקו לעשותן.

4 הכינו תוכנית ופעלו לפיה.

5 עכשיו, קחו את הזמן ועשו משהו שאתם נהנים ממנו.

תכננו לחזור על התרגיל הזה מדי פעם, בידיעה שסדרי עדיפויות משתנים במשך הזמן.

**המצב של כל אחד שונה. אבל בדרך כלל יש דרכים לפחות להקל על העומס שלכם.
הנה מספר דוגמאות:**

1. במקום לאסוף את ילדכם מבית הספר בכל יום:
 - האם בן משפחה אחר יכול לעשות את זה בחלק מהזמן?
 - האם אתם ומטפלת/ של חבר לכיתה יכולים לאסוף בתורות את שני הילדים?
 - האם ילדכם יכול להשתתף בתוכנית אחרי שעות בית הספר, כך שתהיה לכם יותר גמישות?
2. אם המנהל שלכם נותן לכם עבודה נוספת:
 - האם תוכלו לבקש ממנו לעזור לכם לתעדף את עומס העבודה כדי לפנות מקום לתחומי האחריות החדשים?
 - האם עמית לעבודה יוכל לעזור לזמן מה?
 - האם תוכלו להכשיר חבר צוות אחר לעשות את זה?
3. אם יש לכם אירוע שחוזר על עצמו, כמו ערב משחקים חודשי עם חברים, אימון ספורט עונתי, התנדבות שבועית, או אפילו אירוח של חג שנתי גדול, שאלו את עצמכם:
 - האם אני עדיין עושה את זה מתוך הרגל, מסורת או אשמה, או שאני עדיין נהנה/נהנית מזה?
 - האם השתנה בחיי משהו שמגביל את זמני יותר מבעבר?
 - האם זה מעמיס עליי מבחינה כלכלית, על מערכות היחסים או הרווחה הרגשית שלי?

מה שלא יהיה ברשימה שלכם, תנו לעצמכם רשות להעריך את ההתחייבויות שלכם. יש לכם אפשרויות שונות. במידת האפשר, אתם יכולים לבחור להפסיק לעשות דברים שאינם משרתים אתכם היטב, כך שיהיה לכם יותר זמן לעשות את הדברים שכן משרתים אתכם.

