



שיפור מצב הרוח לשבוע העבודה שלכם

האם במהלך סוף השבוע שלכם אתם דואגים או חוששים מהחזרה שלכם לעבודה? נסו את האסטרטגיות האלה לניהול המחשבות שלכם, כדי שתוכלו ליהנות מהזמן החופשי שלכם ולהתחיל את השבוע עם חשיבה חיובית. השתמשו במקום הזה כדי לרשום דרכים לשימוש באסטרטגיה זו בחייכם.

צרו כמה ניצחונות

עשו משהו פרודוקטיבי. אלה יכולות להיות מטלות מהירות, כמו לטאטא את רצפת המטבח, או פעילויות ארוכות יותר, כמו לאכול סוף סוף ארוחת צוהריים עם החבר או החברה שתכננתם לפגוש. ביצוע הדברים האלה יעזרו להסיח את דעתכם מהעבודה וייתנו לכם תחושה של הישג. ניצחון כפול! מהן כמה דרכים שבהן אתם יכולים לנצח?

עצבו מחדש את יום שני

האם יש משהו שאתם יכולים לעשות כדי להפוך את החזרה שלכם לעבודה למשהו שתצפו לז' לדוגמה, להיפגש לארוחת צוהריים מהירה עם עמית או עמיתה לעבודה שאתם נהנים מחברתם? לחלופין, לתכנן פעילות שאתם נהנים ממנה לסוף היום, כמו שיעור הספורט האהוב עליכם או קצת "זמן לעצמי" כדי לקרוא ספר טוב? איך תעצבו מחדש את יום שני?

גרמו לעצמכם להרגיש טוב

פעילות גופנית עוזרת לשחרר את החומרים הכימיים בגוף העוזרים להרגיש טוב, ומשפרת את מצב הרוח שלכם. אפילו 10 דקות יכולות להשפיע לטובה. כיצד תוכלו להזיז את גופכם כדי לשפר את מצב הרוח בימי החופש שלכם?

שנו את ההתנהגות שלכם

לפעמים משתלם מאוד לשנות את האופן שבו אנו ניגשים לעבודה שלנו ומנהלים את הזמן. חשבו על לוח הזמנים והשגרה הנוכחיים שלכם. האם יש דברים שאתם יכולים לעשות אחרת שיקלו על הלחץ שלכם? לדוגמה, אולי אתם מחכים עד יום ראשון בערב כדי להתכונן ליום שני בבוקר - האם במקום זאת, אתם יכולים להקדיש לכך זמן ביום שישי אחר הצהריים? לחלופין, נסו לצאת 15 דקות מוקדם יותר כדי שתוכלו לאכול ארוחת בוקר או לעשות תרגול יוגה מהיר כדי לקבוע את הטון להמשך היום? אילו שינויים - אפילו קטנים - יכולים לעזור לימים שלכם לעבור בצורה חלקה יותר?

נסחו מחדש את מחשבותיכם

למרות שבדרך כלל איננו יכולים לשלוט במחשבות שעולות במוחנו, אנו יכולים לשלוט במה שאנו עושים איתן. ואנחנו יכולים לאמן את עצמנו לשנות את דפוסי החשיבה שלנו כדי שהם יהיו מועילים יותר. נסחו מחדש באופן פעיל מחשבות שליליות לגבי העבודה שלכם. לדוגמה:

- במקום: "אני מפחדת/ללכת מחר לעבודה". נסו: "אני הולך/ת מחר לעבודה, וזה יהיה בסדר".
 - במקום: "איך אני הולך לעשות את כל זה בשבוע הבא!?" נסו: "בכל יום ראשון אני דואג לגבי איך אני אצליח לעשות את כל העבודה של השבוע הבא אבל בכל שבוע אני מצליח/ה לעשות אותה".
- אלו מחשבות חוזרות אתם יכולים לנסח מחדש כדי שהן יהיו חיוביות יותר?
-
-
-

צפו למשהו

חשבו בכוונה למה אתם מצפים בשבוע הקרוב, כמו גם על מה אתם אסירי תודה. זה יכול לעזור לכם להשתחרר את מהרגשות הקודרים ולזכור את הדברים הטובים בחייכם. למה אתם מצפים? על מה אתם אסירי תודה?

הציבו גבולות

במקרים מסוימים, זה יכול לעזור לכם להגדיר לעצמכם זמן לעבוד על העבודה שלכם במהלך יום החופש שלכם. אולי זה רק חצי שעה לעבור על מיילים שלא קראתם ולהדגיש את אלה שאתם צריכים להתייחס אליהם ביום שני. או לרשום את סדר העדיפויות שלכם לשבוע הקרוב. מהו פרק הזמן הקצר ביותר שתצטרכו כדי להתארגן - ומתי הזמן הטוב ביותר לכך?

בצעו שיפורים

מה אתם יכולים לעשות כדי לשפר את העבודה שלכם ולגרום לעצמכם להרגיש יותר מעורבים ומרוצים? (להתאים טוב יותר את התפקיד לכישורים שלכם, יותר איזון בין חיים לעבודה ופחות נסיעות, טכנולוגיה חדשה לייעול תהליכים, או משהו אחר?)

תתמכו בעצמכם

האם אתם יכולים לדבר עם המנהל שלכם על ביצוע השינויים האלה? זכרו, המנהל שלכם לא יכול לקרוא את המחשבות שלכם. ובדרך כלל למעסיק שלכם יש אינטרס להשקיע בשמירה על עובד טוב במקום למצוא עובד חדש. ברגע שהם יודעים איך אתם מרגישים ועם מה אתם מתמודדים, הם יכולים לבחור לעזור לכם. אם הם לא רוצים או לא יכולים, אז אתם יכולים לקבל החלטה מושכלת לגבי מה לעשות.

בדקו את האפשרויות שלכם

הרבה תלוי בנסיבות הייחודיות שלכם, כמובן, אבל לא כל עבודה מתאימה לכם. אם אתם מרגישים באופן קבוע מדוכדכים, לחוצים או מודאגים בגלל העבודה שלכם, אולי הגיע הזמן לעשות שינוי. איזה סוג של עבודה אתם רוצים? ומה אתם יכולים לעשות כדי להתחיל לנסות להשיג אותה? (פנו לאנשי קשר ברשת הקשרים שלכם, עדכנו את קורות החיים/הרזומה שלכם, סיימו את התואר האקדמי, משהו אחר?)

קבלו תמיכה ברווחה הרגשית



לפעמים, אנחנו לא יודעים למה אנחנו מרגישים את מה שאנחנו מרגישים או איך להתמודד ברגע המידי או בטווח הארוך. אם יש לכם מחשבות חרדה מתמשכות או חוזרות ונשנות ואתם מרגישים מדוכדכים לעיתים קרובות מאוד, התייעצו עם איש מקצוע בתחום בריאות הנפש לקבלת עזרה. הם יכולים לעזור לכם להבין מה נמצא בשורש הרגשות שלכם ולעזור לכם לנקוט צעדים כדי לנהל אותם.

מקורות

.2024 Anxiety and Depression Association of America, "How to Beat the Blue Monday (and Beyond) Blues." נקרא ב-17 בפברואר 2024.

.2024 Cleveland Clinic, "How to Fight Off the Sunday Scaries." נקרא ב-17 בפברואר 2024.

.2024 LawCare, "Working in the law - do you dread going to work?." נקרא ב-17 בפברואר 2024.

.2024 Mental Health First Aid, "How to Ward Off the Sunday Scaries." נקרא ב-17 בפברואר 2024.

.2024 The University of Queensland, "Sunday scaries: 6 ways leaders can conquer the dread." נקרא ב-17 בפברואר 2024.

© 2024 Optum, Inc. כל הזכויות שמורות.

WF12834910 143608-022024