



## Trovare un migliore spazio mentale per la settimana lavorativa

Passi parte del fine settimana a preoccuparti o temere per il rientro al lavoro? Prova queste strategie per gestire i pensieri, così potrai goderti il tempo libero e iniziare la settimana con una mentalità positiva. Usa lo spazio per scrivere come utilizzare la strategia nella tua vita.

### Crea dei traguardi

Fai qualcosa di produttivo. Potrebbero essere cose veloci, come spazzare il pavimento della cucina, o attività più lunghe, come pranzare finalmente con l'amico che continui a voler vedere. Farlo ti aiuterà a distogliere la mente dal lavoro e ti darà un senso di realizzazione. Così vincono tutti! Quali sono i modi in cui puoi stabilire un traguardo?

---

---

---

### Rifatti... il lunedì

C'è qualcosa che potresti fare per rendere il rientro al lavoro qualcosa da desiderare? Ad esempio, organizzare una veloce pausa pranzo con un collega simpatico? Oppure, programmare un'attività che ti piace per finire la giornata, come la tua lezione di fitness preferita o un po' di "tempo per te" per leggere un buon libro? Come ti rifarai il lunedì?

---

---

---

### Cerca di stare bene

L'attività fisica aiuta a rilasciare le sostanze chimiche che ci fanno "sentire bene" nel corpo e solleva il morale. Anche 10 minuti possono fare la differenza. Come puoi fare movimento per migliorare l'umore nei giorni liberi?

---

---

---

## Cambia comportamento

A volte modificare il modo in cui affrontiamo il lavoro e gestiamo il tempo può dare grandi dividendi. Pensa ai tuoi programmi e routine attuali. Ci sono cose che potresti fare diversamente per alleviare lo stress?

Ad esempio, potresti aspettare fino a domenica sera per prepararti per lunedì mattina, oppure potresti magari ritagliarti del tempo il venerdì pomeriggio? Oppure provare ad alzarti 15 minuti prima per fare colazione o una veloce seduta di yoga per dare tono alla giornata? Quali cambiamenti, anche piccoli, potrebbero aiutare a far passare le giornate più facilmente?

---

---

---

## Riformula i pensieri

Non possiamo controllare i pensieri che ci vengono in mente, ma possiamo decidere come utilizzarli. È quindi possibile modificare il modo in cui pensiamo a nostro vantaggio. Riformula attivamente i pensieri negativi sul lavoro. Ad esempio:

- Invece di dire: "Temo il dover andare a lavorare domani." Prova a dire: "Domani andrò a lavorare e andrà tutto bene."
- Invece di dire: "Come farò a portare a termine tutto questo la prossima settimana!?" Prova a dire: "Ogni domenica mi preoccupo di come porterò a termine il lavoro della settimana successiva, ma ogni settimana faccio tutto."

Quali pensieri ricorrenti puoi riformulare per renderli più positivi?

---

---

---

## Desidera qualcosa

Pensa intenzionalmente a ciò che desideri per la settimana successiva, oltre a ciò per cui sei grato. Questo può aiutarti a scuotere i sentimenti cupi e mantenere la prospettiva di stare bene nella vita. Cosa desideri? Per cosa sei grato?

---

---

---

## Stabilisci dei limiti

In alcuni casi, è utile concedersi un determinato periodo di tempo per sbrigare qualche lavoro nei giorni liberi. Forse basta mezz'ora per leggere le e-mail non lette ed evidenziare quelle a cui devi rispondere lunedì. O per annotare le tue priorità per la settimana. Qual è il tempo minimo di cui avrai bisogno per organizzarti e quando è il momento migliore?

---

---

---

## Apportare miglioramenti

Cosa si potrebbe fare per migliorare il tuo lavoro e farti sentire più coinvolto e soddisfatto? (Meglio allineare il ruolo alle tue qualifiche, più equilibrio tra lavoro e vita privata e meno viaggi, nuove tecnologie per semplificare i processi, qualcos'altro?)

---

---

---

## Tieni il punto

Puoi parlare con il tuo supervisore della possibilità di apportare queste modifiche? Tieni presente che il tuo supervisore non può leggerti la mente. E di solito è nell'interesse del tuo datore di lavoro investire per mantenerti un buon dipendente, piuttosto che trovarne uno nuovo. Una volta che sanno come ti senti e cosa stai affrontando, possono scegliere di aiutarti. Se non lo fanno o non possono, puoi prendere una decisione informata su cosa fare.

---

---

---

## Esplora le tue opzioni

Molto dipende dalle circostanze specifiche, ovviamente, ma non tutti i lavori sono adatti a tutti. Se ti senti sempre giù, stressato o preoccupato a causa del lavoro, forse è il momento di cambiare. Che tipo di lavoro vuoi? E cosa puoi fare per iniziare a trovarlo? (Raggiungi i contatti nella tua rete, aggiorna il curriculum/CV, prendi la laurea, qualcos'altro?)

---

---

---



### Ottieni supporto per il benessere emotivo

A volte, non sappiamo perché proviamo quello che stiamo provando o come affrontarlo sul momento o nel lungo periodo. Se hai pensieri ansiosi costanti o ricorrenti e ti senti giù il più delle volte, consulta un professionista della salute mentale per farti aiutare. Queste figure possono aiutarti a capire cosa c'è alla base delle tue sensazioni e aiutarti a prendere provvedimenti per gestirli.

## Fonti

Anxiety and Depression Association of America, "How to Beat the Blue Monday (and Beyond) Blues." Accesso effettuato il 17 febbraio 2024.

Cleveland Clinic, "How to Fight Off the Sunday Scaries." Accesso effettuato il 17 febbraio 2024.

LawCare, "Working in the law - do you dread going to work?." Accesso effettuato il 17 febbraio 2024.

Mental Health First Aid, "How to Ward Off the Sunday Scaries." Accesso effettuato il 17 febbraio 2024.

The University of Queensland, "Sunday scaries: 6 ways leaders can conquer the dread." Accesso effettuato il 17 febbraio 2024.

© 2024 Optum, Inc. Tutti i diritti riservati.

WF12834910 143609-022024