



## Mencari ruangutupan yang lebih baik untuk minggu kerja anda

Adakah anda meluangkan hujung minggu anda dengan kerisauan atau ketakutan kembali bekerja? Cuba strategi ini untuk mengurus fikiran anda, agar anda boleh menikmati masa cuti anda dan memulakan minggu anda dengan set minda yang positif. Gunakan ruang itu untuk menulis cara menggunakan strategi dalam kehidupan anda sendiri.

### Cipta beberapa kemenangan

Lakukan sesuatu yang produktif. Ini boleh jadi tugas pantas, seperti menyapu lantai dapur, atau aktiviti yang lebih lama, seperti akhirnya makan tengah hari bersama-sama rakan anda yang ingin anda temui. Melakukan perkara sedemikian boleh membantu anda tidak memikirkan tentang kerja dan memberikan rasa satu pencapaian. Menang-menang! Apakah cara anda boleh menang?

---

---

---

### Ubah wajah hari Isnin anda

Adakah terdapat sesuatu yang anda boleh lakukan untuk menjadikan kembali bekerja sesuatu yang anda nantikan? Contohnya, membuat janji temu makan tengah hari pantas dengan rakan sekerja yang ceria? Anda juga boleh menjadualkan aktiviti yang anda sukai pada penghujung hari, seperti kelas kecergasan kegemaran anda atau sedikit “masa saya” untuk membaca buku yang bagus? Adakah anda akan ubah wajah hari Isnin anda?

---

---

---

### Buat diri anda rasa bagus

Aktiviti fizikal membantu untuk melepaskan bahan kimia “rasa bagus” dalam tubuh anda dan mengangkat semangat anda. Bahkan, 10 minit boleh mencipta perbezaan. Bagaimana pula anda boleh menggalakkan mood anda seharian dengan menggerakkan tubuh anda?

---

---

---

## Ubah tingkah laku anda

Kadang kala, mengubah cara kita mendekati pekerjaan kita dan mengurus masa kita boleh memberikan manfaat yang besar. Fikirkan tentang jadual dan rutin semasa anda. Adakah terdapat perkara yang anda boleh buat secara berbeza yang boleh melegakan tekanan anda?

Contohnya, mungkin anda menunggu sehingga petang Ahad untuk bersiap pagi Isnin – sebaliknya, bolehkah anda tetapkan masa pada tengah hari Jumaat? Atau, cuba bangun 15 minit lebih awal agar anda boleh bersarapan atau membuat yoga pantas untuk menetapkan mood anda hari itu? Apakah perubahan – walaupun kecil – boleh membantu hari-hari anda berjalan lebih lancar?

---

---

---

## Rangka semula fikiran anda

Secara umumnya, walaupun kita tidak boleh mengawal fikiran kita, tetapi kita boleh mengawal tindakan yang boleh kita lakukan. Kita juga boleh melatih diri untuk mengubah corak pemikiran kita agar menjadi lebih membantu. Rangka semula fikiran negatif tentang pekerjaan anda dengan lebih aktif. Contohnya:

- Jangan fikir: “Saya takut nak pergi kerja esok.” Cubalah: “Saya nak pergi kerja esok, dan semuanya akan baik-baik saja.”
- Jangan fikir: “Macam mana saya nak siapkan semua itu minggu depan!?” Cubalah: “Setiap Ahad, saya risau dengan cara saya dapat selesaikan kerja minggu depan, tapi setiap minggu, saya dapat selesaikannya.”

Apakah fikiran berulang yang anda boleh rangka semula agar menjadi lebih positif?

---

---

---

## Menantikan sesuatu

Sengaja fikirkan tentang perkara yang anda nantikan dalam minggu akan datang, serta perkara yang anda syukuri. Ini boleh membantu anda menggoncang perasaan suram dan mengekalkan perspektif perkara baik dalam kehidupan anda. Apakah yang anda nantikan? Apakah yang anda syukuri?

---

---

---

## Tetapkan batas

Dalam situasi tertentu, ia membantu dalam memberi anda masa untuk mengendalikan kerja semasa hari anda bercuti. Mungkin cuma setengah jam untuk menyemak e-mel yang belum dibaca dan menyerlahkan e-mel yang anda perlu periksa pada hari Isnin akan datang. Atau mencatat keutamaan anda untuk minggu itu. Berapakah jumlah masa paling sedikit yang anda perlu untuk mengatur – dan bilakah masa yang terbaik?

---

---

---

## Buat penambahbaikan

Apakah yang boleh dilakukan untuk meningkatkan pekerjaan anda dan membuat anda berasa lebih terlibat dan berpuas hati? (Selaraskan peranan anda dengan kelayakan anda dengan lebih baik, lebih banyak keseimbangan kehidupan bekerja, dan kurang mengembara, teknologi baharu untuk melancarkan proses, apa lagi?)

---

---

---

## Sokong diri sendiri

Bolehkah anda bercakap dengan penyelia anda tentang membuat perubahan ini? Perlu diingat bahawa penyelia anda tidak boleh membaca fikiran anda. Lazimnya, terpulang kepada kepentingan terbaik majikan anda untuk melabur dalam mengekalkan anda sebagai pekerja yang baik, berbanding mencari pekerja baharu. Setelah mereka mengetahui perasaan anda dan masalah yang anda hadapi, mereka boleh memilih untuk menolong anda. Jika mereka tidak atau tidak boleh faham, maka anda boleh membuat satu keputusan termaklum tentang perkara yang perlu dibuat.

---

---

---

## Terokai pilihan anda

Sudah tentu banyak perkara bergantung pada keadaan unik anda, tetapi bukan semua pekerjaan sesuai dengan kita. Jika anda kerap berasa tidak bersemangat, tertekan atau risau disebabkan pekerjaan anda, mungkin sudah tiba masa untuk membuat perubahan. Apakah jenis pekerjaan yang anda mahu? Apakah pula yang anda boleh lakukan untuk mula mengejar pekerjaan tersebut? (Hubungi kenalan dalam rangkaian anda, kemas kini resume/CV anda, selesaikan ijazah anda, apa lagi?)

---

---

---



### Dapatkan sokongan kesejahteraan emosi

Kadang kala, kita tidak tahu sebab kita berasa seperti itu atau cara untuk menangani perasaan pada ketika itu atau jangka masa panjang. Jika anda rasa resah secara berterusan atau berulang dan berasa tidak bersemangat lebih kerap daripada yang sepatutnya, rujuk ahli profesional kesihatan mental untuk mendapatkan bantuan. Mereka boleh cuba memikirkan punca timbulnya perasaan itu dan membantu anda mengambil langkah untuk mengurus perasaan tersebut.

## Sumber

Anxiety and Depression Association of America, "How to Beat the Blue Monday (and Beyond) Blues." Diakses pada 17 Februari 2024.

Cleveland Clinic, "How to Fight Off the Sunday Scaries." Diakses pada 17 Februari 2024.

LawCare, "Working in the law - do you dread going to work?." Diakses pada 17 Februari 2024.

Mental Health First Aid, "How to Ward Off the Sunday Scaries." Diakses pada 17 Februari 2024.

The University of Queensland, "Sunday scaries: 6 ways leaders can conquer the dread." Diakses pada 17 Februari 2024.

© 2024 Optum, Inc. Hak cipta terpelihara.

WF12834910 143612-022024