



Finn et bedre headspace for arbeidsuken

Bruker du deler av helgen på å bekymre deg for eller grue deg til å komme tilbake til jobb? Prøv disse strategiene for å håndtere tankene dine, slik at du kan nyte fritiden og starte uken med et positivt tankesett. Bruk plassen til å skrive ned måter for å bruke strategien i ditt eget liv.

Skap noen seiere

Gjør noe produktivt. Dette kan være raske oppgaver, som å feie kjøkkengulvet, eller lengre aktiviteter, for eksempel endelig å spise lunsj med vennen du stadig mener å møte. Å gjøre disse vil bidra til å holde tankene borte fra jobb og gi en følelse av prestasjon. Vinn-vinn! Hva er noen måter du kan skape seiere på?

Gi mandagen en makeover

Er det noe du kan gjøre for å gjøre returen til jobb noe å se frem til? For eksempel, lage en rask lunsjpausedate med en morsom kollega? Eller planlegge en aktivitet du liker for slutten av dagen, for eksempel din favoritt-treningstime eller litt "egentid" for å lese en god bok? Hvordan kan du gi mandag en makeover?

Få deg selv til å føle deg bra

Fysisk aktivitet bidrar til å frigjøre "feel good"-kjemikalier i kroppen din, og løfter humøret. Selv 10 minutter kan utgjøre en forskjell. Hvordan kan du bevege kroppen din for å øke humøret på fridagene dine?

Endre adferden din

Noen ganger kan det gi stort utbytte å justere hvordan vi tilnærmer oss jobben vår og styrer tiden. Tenk på din nåværende tidsplan og dine rutiner. Er det ting du kan gjøre annerledes som kan lindre stresset ditt?

Kanskje du for eksempel venter til søndag kveld med å forberede deg til mandag morgen – kan du i stedet sette av tid fredag ettermiddag? Eller prøv å stå opp 15 minutter tidligere slik at du kan spise frokost eller ta en rask yogaøvelse for å angi tonen for dagen? Hvilke endringer – selv små – kan hjelpe dagene dine til å gå jevnere?

Gi tankene dine et nytt rammeverk

Selv om vi generelt ikke kan kontrollere tankene som dukker opp i hodene våre, kan vi kontrollere hva vi gjør med dem. Og vi kan trene oss selv opp til å endre våre tankemønstre til å bli mer nyttige. Lag aktivt nye rammer for negative tanker om jobben din. For eksempel:

- I stedet for: "Jeg gruer meg til å gå på jobb i morgen." Forsøk: "Jeg skal på jobb i morgen, og det vil bli bra."
- I stedet for: "Hvordan skal jeg få alt dette gjort neste uke!?" Forsøk: "Hver søndag bekymrer jeg meg for hvordan jeg skal få neste ukes arbeid gjort, men hver uke får jeg det gjort."

Hvilke tilbakevendende tanker kan du gi nye rammer for at de skal bli mer positive?

Gled deg til noe

Tenk bevisst på hva du ser frem til i neste uke, samt hva du er takknemlig for. Det kan hjelpe deg med å riste de dystre følelsene og holde perspektivet på det gode i livet ditt. Hva gleder du deg til? Hva er du takknemlig for?

Sett grenser

I noen tilfeller hjelper det å gi deg selv avgrenset tid til å jobbe med arbeid i løpet av fridagen(e). Kanskje det bare er en halvtime på å gå gjennom uleste e-poster og markere de du trenger å ta tak i på mandag. Eller skrive ned prioriteringene dine for uken. Hva er minstetiden du trenger for å organisere deg – og når passer det best?

Gjør forbedringer

Hva kan gjøres for å forbedre jobben din og få deg til å føle deg mer engasjert og fornøyd? (Bedre tilpassing av rollen til dine kvalifikasjoner, mer balanse mellom arbeid og liv og mindre reising, ny teknologi for å effektivisere prosesser, noe annet?)

Vær en talsperson for deg selv

Kan du snakke med lederen din om å gjøre disse endringene? Husk at lederen din ikke kan lese tankene dine. Og det er vanligvis i arbeidsgiverens beste interesse å investere i å bevare deg som en god ansatt i stedet for å finne en ny. Når de vet hvordan du føler deg og hva du står overfor, kan de velge å hjelpe deg. Hvis de ikke gjør det eller ikke kan, så kan du ta en informert beslutning om hva du skal gjøre.

Utforsk dine alternativer

Mye avhenger selvfølgelig av de unike omstendighetene dine, men ikke alle jobber passer godt. Hvis du regelmessig føler deg nedfor, stresset eller bekymret på grunn av jobben din, er det kanskje på tide å gjøre en endring. Hva slags jobb vil du ha? Og hva kan du gjøre for å begynne å komme deg dit? (Ta kontakt med nettverket ditt, oppdater CV, fullfør graden din, noe annet?)



Få støtte til følelsesmessig velvære

Noen ganger vet vi ikke hvorfor vi føler det vi føler eller hvordan vi skal takle det i øyeblikket eller på lang sikt. Hvis du har pågående eller tilbakevendende engstelige tanker og føler deg nede oftere enn ikke, kontakt psykisk helsepersonell for å få hjelp. De kan hjelpe deg med å finne ut hva som er roten til følelsene dine og hjelpe deg med å ta skritt for å håndtere dem.

Kilder

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

Cleveland Clinic, "How to Fight Off the Sunday Scaries." Åpnet 17. februar 2024.

LawCare, "Working in the law - do you dread going to work?." Åpnet 17. februar 2024.

Mental Health First Aid, "How to Ward Off the Sunday Scaries." Åpnet 17. februar 2024.

The University of Queensland, "Sunday scaries: 6 ways leaders can conquer the dread." Åpnet 17. februar 2024.

© 2024 Optum, Inc. Alle rettigheter forbeholdt.

WF12834910 143613-022024