



Как лучше распланировать рабочую неделю

Бывает так, что на выходных вы начинаете беспокоиться по поводу возвращения на работу или даже приходите в ужас от этой мысли? Попробуйте воспользоваться этими стратегиями, чтобы справиться со своими мыслями, насладиться отдыхом и приступить к работе с позитивным настроем. Используйте свободное пространство, чтобы записать варианты применения этой стратегии в собственной жизни.

Стремитесь к свершениям

Займитесь чем-то продуктивным. Можно выполнить несколько быстрых дел, например подмести пол на кухне, или заняться чем-то более обстоятельным, например наконец-то пообедать с другом, с которым вы давно хотели встретиться. Это поможет вам отвлечься от работы и ощутить удовлетворение. Беспроектный вариант! Каким образом можно этого добиться?

Отнеситесь к понедельникам по-новому

Что можно сделать, чтобы вам хотелось возвращаться на работу? Может, запланировать короткую встречу на обед с приятным коллегой? Или запланировать какое-то интересное мероприятие на конец дня, например заняться любимым видом спорта или уделить время себе и провести его за чтением хорошей книги? Как вы поменяете свое отношение к понедельникам?

Приложите усилия, чтобы чувствовать себя лучше

Физическая активность способствует выработке благотворных химических веществ в вашем организме, которые повышают настроение. Даже 10 минут могут изменить жизнь к лучшему. Как заставить свое тело двигаться, чтобы ощутить прилив энергии на выходных?

Поменяйте свое поведение

Иногда можно получить огромную пользу, если изменить свое отношение к работе и эффективно использовать свое время. Подумайте о текущем графике и режиме. Что можно изменить, чтобы уменьшить воздействие стресса?

Например, вы, возможно, ждете вечера воскресенья, чтобы начать подготовку к утру понедельника. Может быть, вам стоит выделить для этого время во второй половине дня в пятницу? Или попробуйте встать на 15 минут пораньше, чтобы позавтракать или заняться йогой, что позволит вам провести весь день в бодром настроении. Какие изменения — даже незначительные — могли бы способствовать более спокойной атмосфере в течение недели?

Поменяйте свой образ мыслей

Мы не можем контролировать мысли в нашей голове, но мы можем контролировать то, что с ними делать. И мы также можем научиться менять свой образ мыслей таким образом, чтобы наши мысли стали более конструктивными. Приложите все усилия, чтобы изменить негативное мышление, связанное с вашей работой. Например:

- Вместо: «Я с ужасом жду завтрашнего рабочего дня». Попробуйте: «Завтра я пойду на работу, и все будет хорошо».
- Вместо: «Как я все это успею на следующей неделе!?» Попробуйте: «Каждое воскресенье я переживаю по поводу того, как же я буду все успевать на следующей неделе, но каждую неделю я все успеваю».

Какие регулярно посещающие вас мысли вы можете изменить так, чтобы они воспринимались в более позитивном ключе?

Ждите чего-то с нетерпением

Намеренно возвращайтесь в мыслях к чему-либо, чего вы ждете с нетерпением на следующей неделе, а также думайте о том, что заставляет вас испытывать благодарность. Это может помочь вам избавиться от грустных мыслей и больше концентрироваться на том хорошем, что есть в вашей жизни. Чего вы ждете с нетерпением? За что вы можете поблагодарить эту жизнь?

Устанавливайте границы

В некоторых случаях бывает полезно выделить какое-то время на работу и в выходные. Может, всего полчаса, чтобы ознакомиться с непрочитанными сообщениями электронной почты и выбрать те, которыми займетесь в понедельник. Или определить приоритетные задачи на предстоящую неделю. Какое наименьшее время вам потребуется на такие организационные моменты — и какое время будет самым оптимальным?

Вносите улучшения

Что можно сделать, чтобы улучшить свою работу и ощутить большую вовлеченность и удовлетворение? (Более оптимально использовать свои навыки в работе, поддерживать баланс между работой и личной жизнью и меньше времени проводить в разъездах, внедрить новую технологию, чтобы упорядочить процессы...Что-то еще?)

Отстаивайте свои интересы

Вы готовы обсудить эти изменения со своим руководителем? Помните, что он или она не читает ваши мысли. Обычно работодатель очень заинтересован в том, чтобы инвестировать в хорошего сотрудника, а не искать нового на ваше место. Если ему будет известно о том, что вы чувствуете и с чем сталкиваетесь, он может решить поддержать вас. Если же ответных действий с его стороны не последует, вы сможете принять осознанное решение по поводу того, как следует поступить.

Изучите доступные вам варианты

Многое, конечно же, зависит от ваших уникальных обстоятельств, но не всегда занимаемая должность подходит вам идеально. Если вы постоянно ощущаете упадок сил, испытываете стресс или беспокойство из-за работы, возможно, пора что-то менять. Какая работа вам нужна? И что вы можете сделать, чтобы ее получить? (Связаться с теми, кого знаете, обновить резюме, закончить обучение...Что-то еще?)



Получите поддержку, необходимую для эмоционального благополучия

Иногда мы не знаем, почему чувствуем себя так или иначе и как справиться с этими ощущениями в долгосрочной перспективе. Если вы постоянно или регулярно сталкиваетесь с тревожными мыслями и чаще расстраиваетесь, чем наоборот, обратитесь за помощью к специалисту в области психического здоровья. Он поможет вам понять, что лежит в основе ваших чувств, и подберет способы справиться с ними.

Источники:

Anxiety and Depression Association of America, "How to Beat the Blue Monday (and Beyond) Blues." По состоянию на 17 февраля 2024 г.

Cleveland Clinic, "How to Fight Off the Sunday Scaries." По состоянию на 17 февраля 2024 г.

LawCare, "Working in the law - do you dread going to work?." По состоянию на 17 февраля 2024 г.

Mental Health First Aid, "How to Ward Off the Sunday Scaries." По состоянию на 17 февраля 2024 г.

The University of Queensland, "Sunday scaries: 6 ways leaders can conquer the dread." По состоянию на 17 февраля 2024 г.

© 2024 Optum, Inc. Все права защищены.

WF12834910 143616-022024