



Hitta en bättre balans för din arbetsvecka

Ägnar du en del av helgen åt att oroa dig för eller känner panik för att gå tillbaka till arbetet? Prova följande strategier för att hantera dina tankar, så att du kan njuta av din lediga tid och börja veckan med en positiv inställning. Använd utrymmet för att skriva ned hur du kan använda strategin i ditt eget liv.

Skapa några framgångar

Gör något produktivt. Det kan vara uppgifter som går snabbt, som att sopa köksgolvet, eller längre aktiviteter, som att äntligen få äta lunch med en vän som du har velat träffa. Genom att göra detta hålls tankarna borta från jobbet och du får en känsla av tillfredsställelse. Alla vinner på det! På vilka sätt kan du vinna?

Förändra måndagen

Finns det något du kan göra för att återgången till arbetet ska bli något att se fram emot? Till exempel en snabb lunchrast med en rolig arbetskamrat? Eller planera in en aktivitet som du tycker om i slutet av dagen, t.ex. ditt favoritpass på gymmet eller lite "egentid" för att läsa en bra bok? Hur kommer du att förändra måndagen?

Gör så att du mår bra

Fysisk aktivitet hjälper till att frigöra "må bra"-kemikalier i din kropp och gör dig på bättre humör. Även 10 minuter kan göra skillnad. Hur kan du röra på kroppen för att få bättre humör på lediga dagar?

Ändra ditt beteende

Det kan ofta vara mycket givande att omvärdera vårt sätt att hantera jobbet och tiden. Tänk på ditt nuvarande schema och dina rutiner. Finns det saker du skulle kunna göra på ett annat sätt för att minska din stress?

Du kanske till exempel väntar till söndagskvällen med att förbereda inför måndagsmorgonen. Skulle du istället kunna avsätta tid på fredagseftermiddagen? Eller kan du försöka gå upp 15 minuter tidigare så att du kan äta frukost eller göra en snabb yogaövning för att ange tonen för dagen? Vilka förändringar, även små sådana, skulle kunna få dina dagar att bli smidigare?

Formulera om dina tankar

Även om vi i allmänhet inte kan kontrollera våra tankar kan vi kontrollera vad vi gör med dem. Och vi kan träna oss själva i att ändra våra tankemönster så att de blir mer hjälpsamma. Formulera aktivt om negativa tankar om ditt jobb. Till exempel:

- Istället för: "Jag fruktar för att gå till jobbet imorgon." Prova: "Jag går till jobbet imorgon och det kommer att bli bra."
- Istället för: "Hur ska jag få allt detta gjort nästa vecka!" Prova: "Varje söndag oroar jag mig för hur jag ska få nästa veckas arbete gjort, men varje vecka lyckas jag göra det."

Vilka återkommande tankar kan du formulera om så att de blir mer positiva?

Se fram emot något

Tänk efter noggrant om vad du ser fram emot nästa vecka och vad du känner tacksamhet för. Detta kan hjälpa dig att bli av med dystra känslor och behålla perspektivet på det som är bra i ditt liv. Vad ser du fram emot? Vad är du tacksam över?

Sätt gränser

I vissa fall är det bra att avsätta en bestämt tid för att arbeta under lediga dagar. Det kanske bara är en halvtimme för att gå igenom olästa e-postmeddelanden och markera de som du behöver hantera på måndagen. Eller att skriva ner dina prioriteringar för veckan. Hur lång tid behöver du minst för att bli organiserad och när är bästa tiden för detta?

Göra förbättringar

Vad skulle du kunna göra för att förbättra ditt jobb och få dig att känna dig mer engagerad och nöjd? (Bättre anpassa rollen till dina kvalifikationer, mer balans mellan arbete och fritid och mindre resor, ny teknik för effektivare processer, något annat?)

Ta ställning för dig själv

Kan du prata med din chef om att göra dessa förändringar? Tänk på att din chef inte är tankeläsare. Och det ligger oftast i din arbetsgivares intresse att investera i att behålla dig som en bra medarbetare i stället för att hitta en ny. När de känner till hur du mår och vad du står inför kan de välja att hjälpa dig. Om de inte gör det eller inte kan göra det kan du fatta ett välgrundat beslut om vad du ska göra.

Utforska dina alternativ

Mycket beror naturligtvis på dina unika omständigheter, men alla jobb passar inte för alla. Om du ofta känner dig nedstämd, stressad eller orolig på grund av ditt jobb kanske det är dags att göra en förändring. Vilken typ av jobb vill du ha? Och vad kan du göra för att uppnå det? (Ta kontakt med personer i ditt nätverk, uppdatera ditt CV, avsluta din utbildning, något annat?)



Få stöd för emotionellt välbefinnande

Ibland vet vi inte varför vi känner det vi känner eller hur vi ska hantera det i stunden eller på lång sikt. Om du har pågående eller återkommande ångestfyllda tankar och känner dig nedstämd oftare än inte bör du kontakta en psykolog för att få hjälp. De kan hjälpa dig att identifiera orsakerna till dina känslor och att vidta åtgärder för att hantera dem.

Källor

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

Cleveland Clinic, "How to Fight Off the Sunday Scaries." Åtkomst 17 februari 2024.

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

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

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

© 2024 Optum, Inc. Med ensamrätt.

WF12834910 143619-022024