



İş haftanız için daha iyi bir ruh hâli yakalamak

Hafta sonunuzun bir kısmını işe dönüşünüz konusunda endişelenerek veya bundan korkarak mı geçiriyorsunuz? Düşüncelerinizi yönetmek için bu stratejileri deneyin, böylece boş zamanınızın tadını çıkarabilir ve haftaya pozitif bir anlayışla başlayabilirsiniz. İlgili stratejiyi kendi yaşamınızda uygulama yollarını yazmak için alttaki alanları kullanın.

Bazı zaferler yaratın

Üretken bir şeyler yapın. Bunlar, mutfaktaki yerleri silmek gibi hızlı görevler veya görüşmek istediğiniz bir arkadaşınızla nihayet öğle yemeği yemek gibi daha uzun süreli aktiviteler olabilir. Bunları yapmak, hem zihninizi işten uzaklaştırmanıza hem de başarı duygusu elde etmenize yardımcı olacaktır. Kazan-kazan durumu! Zafer kazanabileceğiniz bazı yollar nelerdir?

Pazartesi gününde değişiklikler yapın

İşe dönüşünüzü sabırsızlıkla bekleyeceğiniz bir durum hâline getirmek için yapabileceğiniz bir şeyler var mı? Örneğin, eğlenceli bir iş arkadaşınızla hızlı bir öğlen yemeği molası ayarlayabilir misiniz? Başka bir şekilde, en sevdiğiniz fitness dersine katılmak veya iyi bir kitap okumak için kendinize biraz zaman ayırmak gibi günün sonunda keyif alacağınız bir aktivite planlayabilir misiniz? Pazartesi gününde nasıl değişiklikler yapacaksınız?

Kendinizi iyi hissetmenizi sağlayın

Fiziksel aktivite, vücudunuzda “iyi hissetmenizi” sağlayan kimyasalların salgılanmasına yardımcı olur ve moralinizi yükseltir. 10 dakika bile bir fark yaratabilir. İzinli olduğunuz günlerde ruh hâlinizi iyileştirmek için vücudunuzu nasıl hareket ettirebilirsiniz?

Davranışınızı değiştirin

Bazen işimize olan yaklaşımımızı ve zaman yönetimimizi ayarlamak büyük yararlar sağlayabilir. Mevcut planınızı ve rutininizi düşünün. Stresinizi atmak için farklı şekilde yapabileceğiniz bir şeyler var mı?

Örneğin, Pazartesi sabahına hazırlık yapmak için Pazar akşamına kadar bekliyor olabilirsiniz; bunun yerine, Cuma öğleden sonra bu hazırlığı yapmak için zaman ayırabilir misiniz? Başka bir şekilde, günün gidişatını belirlemek amacıyla kahvaltıda edebilmek veya hızlı bir yoga pratiği yapabilmek için 15 dakika erken kalkmayı deneyebilir misiniz? Hangi değişiklikler (küçük olsalar bile) günlerinizin daha sorunsuz bir şekilde geçmesine yardımcı olabilir?

Düşüncelerinizi yeni bir çerçeveye oturtun

Genellikle düşüncelerimizi kontrol edemeyecek olsak da bu düşüncelerle ne yapacağımızı kontrol edebiliriz. Ayrıca düşünce modelimizi çok daha faydalı olacak şekilde değiştirme konusunda kendimizi eğitebiliriz. İşiniz hakkındaki negatif düşünceleri aktif şekilde yeni bir çerçeveye oturtun. Örneğin:

- Düşünceniz: “Yarın işe gitmekten korkuyorum.” ise Şunu deneyin: “Yarın işe gideceğim ve her şey güzel olacak.”
- Düşünceniz: “Gelecek hafta tüm bunları nasıl halledeceğim!?” ise Şunu deneyin: “Her Pazar, bir sonraki haftanın işlerini nasıl halledeceğim konusunda endişeleniyorum ama her hafta işleri hallediyorum.”

Hangi tekrarlayan düşünceleri daha pozitif olacak şekilde yeni bir çerçeveye oturtabilirsiniz?

Sabırsızlıkla beklediğiniz bir şeyler olsun

Gelecek hafta neyi sabırsızlıkla beklediğinizi ve neye minnet duyduğunuzu ihtiyari olarak düşünün. Bu, silkelenip kasvetli duygulardan kurtulmanıza ve yaşamınızdaki iyiye dair bakış açınızı korumanıza yardımcı olabilir. Neyi sabırsızlıkla bekliyorsunuz? Neye minnet duyuyorsunuz?

Sınırları belirleyin

Bazı durumlarda bu, izinli olduğunuz günde/günlerde işiniz üzerine çalışmak için kendinize belirli bir zaman tanımanıza yardımcı olur. Belki de okunmamış e-postalara göz atmak ve Pazartesi günü ele almanız gerekenleri öne çıkarmak sadece yarım saat sürer. Başka bir şekilde, bu sürede haftanın önceliklerini not edebilirsiniz. Organize olmak için en az ne kadar zamana ihtiyacınız ve bunun için en iyi zaman ne zamandır?

İyileştirmeler yapın

İşinizi iyileştirmenizi ve kendinizi daha aktif ve tatmin olmuş hissetmenizi sağlamak için neler yapılabilir? (Rol ile niteliklerinizin daha uyumlu hâle getirilmesi, daha fazla iş/yaşam dengesi ve daha az seyahat, süreçleri kolaylaştıracak yeni teknoloji, başka bir şey yapılabilir mi?)

Kendinizi savunun

Bu değişiklikleri yapma konusunda yöneticinizle konuşabilir misiniz? Unutmayın ki yöneticiniz aklınızı okuyamaz. Ayrıca yeni bir çalışan bulmak yerine, iyi bir çalışan olarak sizi elde tutmak için yatırım yapması genellikle işvereninizin çıkarına uygundur. Nasıl hissettiğinizi ve neye göğüs gerdiğinizi öğrendiklerinde size yardım etmeyi seçebilirler. Yardım etmezlerse ya da edemezlerse o zaman ne yapacağınız konusunda bilinçli bir karar verebilirsiniz.

Seçeneklerinizi keşfedin

Elbette pek çok şey sizin içinde bulunduğunuz benzersiz koşullara bağlıdır ancak her iş de size uygun değildir. İşiniz nedeniyle kendinizi sürekli kötü, stresli veya endişeli hissediyorsanız, belki de bir değişiklik yapmanın zamanı gelmiştir. Ne tür bir iş istiyorsunuz? Ayrıca bu işin peşinden gitmeye başlamak için neler yapabilirsiniz? (İletişim ağınızdaki kişilerden yardım isteyin, özgeçmişinizi güncelleyin, eğitiminizi tamamlayın, başka bir şey yapılabilir mi?)



Duygusal esenlik desteği alın

Bazen hissettiklerimizi neden hissettiğimizi ya da o anda veya uzun vadede bu hislerle nasıl başa çıkacağımızı bilemeyiz. Devam eden veya tekrarlayan endişeli düşünceleriniz varsa ve kendinizi sık sık kötü hissediyorsanız, yardım için bir ruh sağlığı uzmanına danışın. Hislerinizin kökünde ne olduğunu anlamana ve onları yönetmek için adımlar atmanıza yardımcı olabilirler.

Kaynaklar

Anxiety and Depression Association of America, "How to Beat the Blue Monday (and Beyond) Blues." Eriřim tarihi: 17 Őubat 2024.

Cleveland Clinic, "How to Fight Off the Sunday Scaries." Eriřim tarihi: 17 Őubat 2024.

LawCare, "Working in the law - do you dread going to work?." Eriřim tarihi: 17 Őubat 2024.

Mental Health First Aid, "How to Ward Off the Sunday Scaries." Eriřim tarihi: 17 Őubat 2024.

The University of Queensland, "Sunday scaries: 6 ways leaders can conquer the dread." Eriřim tarihi: 17 Őubat 2024.

© 2024 Optum, Inc. Tm hakları saklıdır.

WF12834910 143621-022024