



טיפים לניהול לחץ ולהגברת התפוקה

תחושת לחץ מעת לעת היא דבר נורמלי, אבל תקופה זו של השנה, הדחוסה בלחצים, עלולה להוציא אפילו את האנשים הרגועים והשלווים ביותר מכליהם ולהוריד את מצב רוחם, רמת האנרגיה שלהם וביצועיהם.

תקופה זו של השנה, החל בציפיות מהשנה החדשה וכלה בהסתגלות לימים קרים, אפלים וקצרים יותר והתמודדות עם כל מה שקרה בתקופה החגיגית של סוף השנה, עלולה להיות זמן לחוץ ומלחיץ במיוחד עבור אנשים רבים.

אז אולי כדאי לתת לעצמנו השנה את המתנה של רוגע וחחוסן נפשי? להלן, שבע דרכים להישמר נגד גורמי לחץ פוטנציאליים ולהקל על השפעתם, שיעזרו במשך השנה כולה.

1. היו מציאותיים - ואופטימיים

כל אחד מאיתנו הוא אדם יחיד ולרשות כל אחד מאיתנו עומדות בדיוק 24 שעות בכל יממה. אל תסללו לעצמכם את הדרך לכישלון על ידי הפעלת לחץ שדורש כי תגיעו לשלמות. במקום זאת, הגדירו יעד של הגעה לתוצאות הטובות ביותר עבורכם. בנוסף, חפשו סיבות להיות חיוביים. קל להיסחף לתוך חשיבה שלילית, במיוחד אם הקפנו את עצמנו בטיפוסים שליליים ומדכאים. ואולם, אם נזמין את עצמנו לחוש גאווה על ההישגים האישיים והמקצועיים שלנו, קטנים ככל שיהיו הישגים אלה כרגע, נתקדם מאוד לכיוון תחושות מוטיבציה והגברת האנרגיה שלנו.

2. הציבו גבולות

התנגדו ללחץ החיצוני או הפנימי להיות זמינים מסביב לשעון. הניסיון להיות "מוכנים לפעולה" כל הזמן ולדחוס יותר מדי לתוך יום אחד עלול להפחית את רמת היעילות שלכם ולבסוף גם להוביל לשחיקה. עשו ככל יכולתכם לארגן את הזמן והמשימות שלכם כך שתוכלו להתקדם קודם כל והכי הרבה בקדימויות הגבוהות ביותר. לדוגמה, חלקו את הסידורים שעליכם לעשות לרשימות של "סידורי חובה", "סידורי רשות" ו"סידורים שאפשר לוותר עליהם". בנוסף, שיקלו את האפשרות להאציל את כל המשימות שאפשר לחלק לעמיתים, בתחומי העבודה, ולבני משפחה, במישור האישי.

3. הקדישו זמן לעצמכם

הקפידו להקדיש זמן לעצמכם, גם אם אלה רק דקות ספורות או שעה-שעתיים, פה ושם. לדוגמה, במהלך תקופות עבודה רגילות ואם אתם בתפקיד שאינו מחייב השתתפות בתורנות רשמית, הרשו לעצמכם לכבות את העדכונים מהדוא"ל של העבודה ואל תסכימו לפגישות ושיחות בנושא העבודה בשעות החופשיות. בנוסף, הרשו לעצמכם לומר "תודה, אבל לא" כאשר מבקשים מכם לקחת על עצמכם משמרות נוספות או מזמינים אתכם להיפגש עם בני משפחה ועם חברים. אם תרשו לעצמכם זמן מנוחה, תוכלו בסופו של דבר להיות חיוביים יותר ולהפיק יותר, בחישוב כולל.

4. הגבילו הסחות דעת

אנשים שמאמינים שהם מספיקים יותר כשהם עוסקים במספר דברים בו-זמנית (ריבוי משימות), נוטים להיות יעילים פחות מאנשים שמתמקדים במשימה אחת. משום כך, נסו להגביל את הסחות הדעת. במקום להשיב לכל הודעת דוא"ל ברגע שהיא מגיעה לתיבת הדואר, הקדישו מועדים מוגדרים במהלך יום העבודה להשבה על הודעות הדוא"ל במקובץ. אם העבודה שאתם עושים דורשת ריכוז, חיסמו זמן עבודה ביומן ואותתו לעמיתים לעבודה שאין להפריע לכם. לדוגמה, סיגרו את דלת המשרד, תלו שלט "כאן עובדים: נא לא להפריע" או צאו מתוך חשבון ההודעות הפנימי של מקום העבודה.

בדומה לכך, אם פיתחתם הרגל של בדיקת דוא"ל אישי, השבה למסרונים טקסט ואולי גם עיון בחדשות ובאתרי מדיה חברתית בכל שעות היממה - התאפקו. במקום זאת, הגדירו מראש הפסקות מתאימות והקדישו במהלך זמן לבדיקה והשבה על מסרים כאלה.

5. צאו להפסקות

כשאנו מבינים שהפעולה הטבעית נגד לחץ היא הירגעות, נבין כי חשוב לצאת להפסקות כדי להתרענן ולמלא מצברים. אפילו הפסקות קצרות ישפרו את מצב הרוח, הביצועים והרווחה האישית שלכם. אז כן, קומו וצאו לטיול קצרצר, דברו עם חברים, צאו לסיידורים קצרים, צפו בסרטון מצחיק על חיות או על כל דבר אחר שגורם לכם להנאה. בנוסף, הקפידו לכלול בלו"ז שלכם פעילויות שאתם נהנים מהן ושאינן להן שום קשר עם העבודה שלכם, עם ההישגים המשמעותיים של אנשים אחרים או עם החגים. לדוגמה, קיראו ספר, צפו בסרט או צאו לטיול בטבע. כשיוצאים להפסקה מה שחשוב הוא לא מה שעושים אלא העובדה שעושים את ההפסקה ומנצלים את הזמן להתרעננות. אם אתם חשים לחץ רב, הפעילו טכניקות התרגעות כמו נשימה עמוקה, מדיטציה, יוגה וכל הדברים האחרים שעוזרים לכם להאט את הנשימה ואת קצב הלב ולחזור למצב של איזון.

6. שימרו על בריאותכם

גם כשהלו"ז שלכם בעבודה מתחיל להיות צפוף, הקפידו להקדיש בקביעות זמן להתעמלות, לשינה מספיקה ולאכילת ארוחות בריאות ומאוזנות. והאמת היא שכל אלה יעזרו לכם להיות עמידים יותר בפני לחץ ולהרגיש טוב יותר באופן כללי:

- התעמלות מקנה מגוון יתרונות פיזיים ונפשיים, החל בהגברת האנרגיות שלכם והעלאת מצב הרוח וכלה בהרגעת מערכת העצבים — ועוד.
- הקפדה על בחירת אפשרויות תזונה טובות ואכילת ארוחות קטנות באופן סדיר עשויות לעזור לשמר את רמות האנרגיה שלכם וגם למנוע התעייפות או עצבנות עקב צניחת רמות הסוכר בדם.
- שינה איכותית משפרת את היעילות, היצירתיות, את מיומנויות פתרון הבעיות ואת יכולתם להתמקד ולהתרכז.

7. הושיטו יד

בין אם היא מחוץ למחשב ובין אם היא וירטואלית, מערכת תמיכה יציבה של עמיתים לעבודה, חברים וקרובים עשויה לעזור לכם להפחית את רמות הלחץ ולהיות יעילים יותר. ברגעים לחוצים, עצם העובדה שיש לכם עם מי לדבר על מה שאתם עוברים עשוי לעזור לכם להירגע או לצנן את הלחץ ולהתאפס מחדש.

בנוסף, שימור חברויות חיוביות תואם בדרך כלל רמות גבוהות יותר של בריאות נפש ואושר. הסיבה לכך היא שחברויות בריאות עשויות לסייע לכם לשמור על מצב רוח איתן ומרומם, לתת לכם תחושת קישור וחיבור ולשפר את הביטחון העצמי שלכם, בין שאר היתרונות שהן מקנות.

זאת ועוד! הקדישו זמן לצחוק

פשוט וחשוב: לצחוק זה כיף. צחוק מרגיש לנו טוב. צחוק גם מביא עמו יתרונות בריאות בטווח הקצר והארוך. כשאנו צוחקים, זה ממריץ את הלב, הריאות והשרירים ומגרה שחרור אנדרופינים, שעוזרים לשפר את מצב הרוח ועשויים אפילו להקל על כאבים, לפחות באופן זמני. כשאנו צוחקים אנחנו גם משחררים ומקלים על מתיחות השרירים וגם זה יכול לעזור לנו להירגע. זה גם ממריץ את מערכת החיסון על ידי שחרור חומרים כימיים בגוף שעוזרים לכם להתנגד ללחץ.

יש לצחוק גם יתרונות נוספים. צחוק עשוי לשפר מערכות יחסים באמצעות יצירת קשרים ושיתוף חוויות. בהזדמנויות מסוימות ובשימוש מבוקר, הומור יכול גם לסייע בנטרול עימותים.

אלה רק כמה מהדברים שעוזרים להפחית לחץ ולהיות יעילים יותר בעבודה.

מקורות:

American Psychological Association. Psychologists' advice for newly remote workers. [apa.org/news/apa/2020/03/newly-remote-workers](https://www.apa.org/news/apa/2020/03/newly-remote-workers).
American Psychological Association. Give me a break. [apa.org/monitor/2019/01/break](https://www.apa.org/monitor/2019/01/break).
HelpGuide.org. Relaxation techniques for stress relief. [helpguide.org/articles/stress/relaxation-techniques-for-stress-relief.htm](https://www.helpguide.org/articles/stress/relaxation-techniques-for-stress-relief.htm).
HelpGuide.org. Making good friends. [helpguide.org/articles/relationships-communication/making-good-friends.htm](https://www.helpguide.org/articles/relationships-communication/making-good-friends.htm).
KidsHealth. "Stress" for teens. kidshealth.org/en/teens/stress.html?ref=search.
HelpGuide.org. The mental health benefits of exercise? [helpguide.org/articles/stress/stress-in-the-workplace.htm](https://www.helpguide.org/articles/stress/stress-in-the-workplace.htm).
HelpGuide.org. Stress at work. [helpguide.org/articles/stress/stress-in-the-workplace.htm](https://www.helpguide.org/articles/stress/stress-in-the-workplace.htm).
American Psychological Association. Coping with stress at work. [apa.org/topics/work-stress](https://www.apa.org/topics/work-stress).

אין להשתמש בתוכנית זו לצורכי חירום או לצרכים דחופים. במקרה חירום, התקשרו ל-911 אם אתם בתחומי ארצות הברית, או לשירותי החירום המקומיים אם אתם מחוץ לארצות הברית, או גשו אל חדר המיון הקרוב ביותר. תוכנית זו אינה מהווה תחליף לטיפול רפואי או מקצועי. עקב הפוטנציאל לניגוד אינטרסים, ייעוץ משפטי לא יוענק בנושאים שעלולים לכלול פעולה משפטית כנגד Optum או החברות המסונפות אליה, או כל ישות שדרכה המתקשר מקבל שירותים אלה באופן ישיר או עקיף (למשל, המעסיק או תוכנית שירותי בריאות). ייתכן שהתוכנית על כל מרכיביה, במיוחד השירותים לבני משפחה מתחת לגיל 16, לא תהיה זמינה במספר אזורים, והיא כפופה לשינויים ללא הודעה מוקדמת. ניסיונם ורמת השכלתם של אנשי תוכנית הסיוע לעובדים עשויים להשתנות לפי דרישות החוזה או הרגולציה בארצם. ייתכן שיחולו הגבלות והחרגות על הכיסוי.

Optum® הוא סימן מסחרי רשום של Optum, Inc. בארה"ב ובתחומי שיפוט אחרים. כל שמות המותגים והמוצרים האחרים הם סימנים מסחריים או סימנים רשומים או קניין של בעליהם הרלוונטיים. Optum היא מעסיק שמקפיד על שוויון הדדמניות.