

להצית מחדש את הבריאות שלך בזמן עבודה מהבית

נוכח החדשות האחרונות הסובבות את מגפת COVID-19, עובדים רבים מתבקשים לעבוד מהבית. המטרה היא להגן על זה ולסייע במניעת התפשטותה של המחלה.

עובדים רבים אמנם עשויים ליהנות מהגמישות שבעבודה מהבית, אך אין זה אומר שכולם מכירים את שגרת התקשוב מרחוק או נהנים ממנה. משאבים אלה יציעו לך אסטרטגיות לשיפור מיומנויות העבודה העצמאית - ולצמצום הלחצים, אם יהיה צורך בכך, הנלווים לתקופה זו.

כל הנסיבות החדשות האלה עשויות להרגיש כמו טריטוריה חדשה ולא נודעת. הן עלולות גם לגרום ללחצים ולשחיקה שאולי אין אנו ערוכים להתמודדות עימם.

הימנעות משחיקה

שחיקה נגרמת על ידי לחץ מתמשך. ולחץ שאיננו מרפה רק מפני שעובדים מהבית. הוא מכניס את מערכת ה"להילחם או לברוח" שלך להילוך גבוה מדי. הדבר יכול לגרום להפרשת הורמונים שמזיקים לבריאות הגופנית והנפשית. התוצאה עלולה להיות בעיות בריאות כרוניות כגון מחלת לב, דיכאון וחרדה קשה. המפתח הוא לזהות שחיקה אם אתה/ה בסיכון ולנקוט בצעדים שימנעו אותה.

מרכיבי השחיקה

אם אתה/ה עובד מהבית וכמעט שלא נחשף/ת לעולם שבחוץ, זו עשויה להיות סיבה פוטנציאלית לתחושת השחיקה שלך בעבודה.

אודות תקשוב מרחוק

ייתכן כי המעסיקים שלך הציעו לך תקשוב מרחוק, או עבודה מהבית, לאור ההנחיות לסייע בהכלת COVID-19. עובדים רבים ימצאו את עצמם מנסים לעשות זאת לראשונה בחייהם. במהלך העבודה מהבית, ייתכן שאנשים יתקשו לשמור על ריכוז, או שהם יחוו מבודדים.

טריטוריה לא נודעת בזמן הסגר

ייתכן שתימצא/י את עצמך מתמודד/ת עם נסיבות חדשות כמו:

- ניסיון להסתדר בחלל צפוף עם בן/ת זוג שגם הוא/היא עובד/ת מהבית
- התמודדות עם ילדים הנמצאים בבית, עקב סגירת בתי הספר, תוך ניסיון לעמוד בעומס העבודה שלך
- תחושת בידוד בבית בעקבות המלצת האחראים על בריאות הציבור להימנע מאזורי התקהלויות

ייתכן שאתה/ה בסיכון גם אם:

- עבודתך אינך מאתגרת אותך, או שהיא חד-גונית
- אתה/ה חש/ה שאינך לך הרבה שליטה, אם בכלל, בעבודה שלך
- אינך מתוגמל/ת או מקבל/ת הכרה על העבודה הטובה שאתה/ה עושה
- יש לך קדימויות עבודה רבות ולא ברורות, או ציפיות תובעניות במיוחד
- אין לך מערכת תמיכה טובה שבה אתה/ה יכול/ה לדבר על הלחצים ועל האתגרים שלך

התכונות שלך והרגלי סגנון החיים שלך עלולים להוסיף לשחיקה. לדוגמה, אם אתה טיפוס הישגי, אישיות סוג A, או פרפקציוניסט, התכונות האלה עלולות להגביר את הסיכון שלך להישחק בעבודה. בדומה לכך, אם אין לך מערכות יחסים קרובות ותומכות, הסיכון שלך להישחק גדל.

דרכים לסייע בניהול לחצים בזמן עבודה מהבית

- **חשוב להיות מודעת/ת ללחץ.** עבודה מהבית עלולה לגרום ללחץ נוסף. חפשי/י דרכים להירגע ולנהל לחצים, כמו לנשום עמוק, לעשות תרגילי מתיחות או מדיטציה. יש גם אפליקציות שיכולות לסייע לך להתמודד עם לחץ.
- **חשוב לשמור על שגרה קבועה.** פנה/י זמן למה שאתה/ה צריך/ה, כולל זמן להתקלח, להתכונן, לעבוד, לאכול ארוחת צהריים, לצאת להליכה וכדומה. אולי יהיה מפתה לדלג על כמה מהשליבים הקבועים שלך מפני שאתה/ה עובד/ת מהבית. אבל אל תיתני/י לעבודה להשתלט על כל היום שלך רק מפני שאתה/ה עובד/ת מהבית.
- **חשוב להתמקם היטב כדי להצליח.** מצאי/י מקום פרקטי בבית להציב בו את עמדת העבודה שלך. אם כבר יש לך משרד ביתי, נהדר. אם לא, מצאי/י מקום שיהיה נוח ומאורגן. הקדשי/י זמן כדי להפוך אותו לאישי.

- **סדר עוזר לצמצום לחצים.** הידעת שאי סדר יכול לגרום ללחץ פסיכולוגי? זה יכול לפגוע בחוסן הנפשי שלך. אבל אם תארגני/י את פינת העבודה שלך, תוכלי/י להרגיש שיש לך שליטה רבה יותר במצבים מלחיצים כשהם יצוצו.
- **חשוב להכין תוכנית משחקים לילדים.** אם ילדיך יהיו איתך בבית במשך היום, ודאי/י שיש לך תוכנית מוכנה מראש. צור/י לו"ז יומי כדי למזער הסחות הדעת במהלך יום העבודה. אפשר למצוא הצעות ללו"ז יומי כזה באינטרנט שיעזרו להעסיק את הילדים עם שיעורי בית, למידה ופעילויות אחרות במשך היום.
- **חשוב לשמור על קשר.** ודאי/י שאתה/ה מתקשר/ת עם אחרים, לא רק עם העמיתים לעבודה הווירטואלית. החלטי/י כיצד לשמור על קשר עם חברים ובני משפחה - בהודעות טקסט, בשיחות טלפון, באינטרנט או אפילו במכתבים בדואר. שקולי/י שקלי שיחות "פנים אל פנים" באמצעות אפליקציות.
- **חשוב לקבוע גבולות.** הגבלי/י חשיפה לכיסוי חדשותי. כולל רשתות חברתיות. הכרי/י מקורות שבהם תוכלי/י למצוא מידע מהימן, כמו המרכזים לבקרת מחלות ומניעתן (Centers for Disease Control and Prevention) ב-cdc.gov, ארגון הבריאות העולמי (World Health Organization) ב-who.int או רשות הבריאות המקומית שלך.
- **חשוב להמשיך לשמור על הרגלים בריאים.** הבריאות הפיזית שלך היא חלק חשוב מהרווחה הנפשית שלך בזמן עבודה מהבית. שמור/י על תזונה בריאה, הקפדי/י על מנוחה מספקת, ועסוקי/י בפעילות גופנית. אלה הם אבני הבניין של הבריאות.

מקורות

American Psychological Association. Coping with stress at work. Accessed: 3/17/20. <https://www.apa.org/helpcenter/work-stress>

Helpguide. Burnout prevention and treatment. Accessed: 3/17/20. <https://www.helpguide.org/articles/stress/burnout-prevention-and-recovery.htm>

National Institute of Mental Health. Fact sheet on stress (5 things you should know about stress). Accessed: 3/17/20. <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/stress/index.shtml>

Centers for Disease Control and Prevention: What others can do to help older adults Accessed: 3/18/20. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/high-risk-complications.html#who-is-higher-risk>

Institute of Health: How to Prepare. Accessed: 3/18/20. <https://www.nih.gov/health-information/coronavirus>

World Health Organization: Tip Sheet "Helping children cope with stress during the 2019-nCoV outbreak." Accessed: 3/17/20. https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/helping-children-cope-with-stress-print.pdf?sfvrsn=f3a063ff_2

אין להשתמש בתוכנית זו לצורכי חירום או לצרכים דחופים. במקרה חירום, התקשרי/י ל-911 אם אתה בתחומי ארצות הברית, או לשירותי החירום המקומיים אם אתה מחוץ לארצות הברית, או גש/י 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 והם קניין של בעליהם הרלוונטיים. Optum היא מעסיק שמקפיד על שוויון הזדמנויות.

© 2020 Optum, Inc. כל הזכויות שמורות. OHC 201730-032020 WF998385