

Jak wzmocnić zdrowie pracując z domu

W świetle ostatnich wiadomości dotyczących pandemii COVID-19, wielu pracowników proszonych jest o pracę z domu. Celem jest wzajemna ochrona i zapobieganie rozprzestrzenianiu się choroby.

Wprawdzie wielu pracowników może cieszyć się elastycznością, jaką daje praca z domu, ale nie oznacza to, że wszyscy znają praktykę telepracy, ani że będzie im się podobać. Poniższe podpowiedzi sugerują strategie sztuki samodzielnej pracy — i w razie potrzeby, obniżenia stresu w tym czasie.

Kilka słów o telepracy

Pracodawcy mogą zasugerować telepracę lub pracę w domu ze względu na wytyczne, które pomogą ograniczyć rozprzestrzenianie wirusa COVID-19. Dla wielu pracowników może to być ich pierwszy raz. Wiele osób może mieć problemy z koncentracją lub odczuwać izolację pracując z domu.

Nowe wyzwania w okresie kwarantanny

Możesz być zmuszony do zmierzenia się z nowymi okolicznościami, na przykład:

- Dzielenie się niewielką przestrzenią z bliską osobą, która również pracuje z domu
- Jednoczesna praca i radzenie sobie z dziećmi, które są w domu ze szkoły
- Poczucie izolacji w domu, ponieważ służby zdrowia publicznego zalecają unikanie zatłoczonych miejsc

Wszystkie te nowe okoliczności mogą być nowym wyzwaniem. Mogą również powodować stres i wypalenie, do którego nie jesteście przygotowani.

Jak uniknąć wypalenia

Najczęstszym jego powodem jest nieustający stres. Stres, który nie ustępuje tylko dlatego, że pracujesz z domu i powoduje, że działasz na najwyższych obrotach, w trybie „walka lub ucieczka”. To, w rezultacie, uwalnia hormony szkodliwe dla twojego zdrowia fizycznego i psychicznego. One, z kolei, mogą prowadzić do przewlekłych problemów zdrowotnych, takich jak choroby serca, depresja i poważne stany lękowe.

Ważne jest, aby potrafić rozpoznać objawy wypalenia i podjąć kroki, aby mu zapobiec.

Składowe wypalenia zawodowego

Praca z domu z ograniczonym kontaktem ze światem zewnętrznym, może być potencjalną przyczyną wypalenia zawodowego.

Wypalenie może ci grozić, jeśli:

- Twoja praca jest poniżej twoich możliwości lub monotonna
- Czujesz, że masz niewielką kontrolę nad swoją pracą
- Nie otrzymujesz nagród ani uznania za dobrą pracę
- Masz niejasne, wielorakie priorytety lub stawiasz czoła zbyt wysokim oczekiwaniom
- Brakuje ci dobrego systemu wsparcia, żeby dzielić się stresem i problemami

Twoje cechy osobowości i nawyki związane ze stylem życia mogą przyczynić się do wypalenia zawodowego. Na przykład, jeśli masz osobowość typu A z wysokimi ambicjami lub jesteś perfekcjonistą, cechy te mogą podnieść ryzyko wypalenia zawodowego. Podobnie, jeśli brak ci wsparcia i bliskich związków, będziesz bardziej narażony na wypalenie zawodowe.

Sposoby radzenia sobie ze stresem podczas pracy w domu

- **Uważaj na oznaki stresu.** Praca w domu może powodować dodatkowy stres. Szukaj sposobów na relaks i radzenie sobie ze stresem, takich jak głęboki oddech, rozciąganie lub medytacja. Istnieją również aplikacje, które pomogą ci radzić sobie ze stresem.
- **Ustal regularny harmonogram.** Znajdź czas na swoje potrzeby, w tym na prysznic, przygotowanie się, pracę, obiad, wyjście na spacer i tak dalej. Może cię kusić, żeby pominąć niektóre zwykłe kroki, ponieważ pracujesz z domu. Ale nie pozwól, aby praca zajmowała cały twój dzień tylko dlatego, że pracujesz z domu.
- **Przygotowanie kluczem do sukcesu.** Znajdź praktyczne miejsce w domu, które możesz zmienić w miejsce pracy. Jeśli masz już biuro domowe, to świetnie. Jeśli nie, poszukaj miejsca, które jest wygodne i uporządkowane. Poświęć czas, aby dopasować je do swoich potrzeb.

- **Porządek jest dobry na stres.** Czy wiesz, że bałagan może powodować stres psychiczny? A to może obniżyć twoją odporność. Ale jeśli zorganizujesz swoje miejsce pracy, możesz poczuć większą kontrolę nad stresującymi sytuacjami, gdy się pojawiają.
- **Pomyśl, co zrobić z dziećmi.** Jeśli twoje dzieci będą z tobą w domu w ciągu dnia, pamiętaj o planowaniu z wyprzedzeniem. Utwórz regularny harmonogram, aby zminimalizować rozproszenie uwagi w ciągu dnia pracy. Możesz znaleźć sugerowane harmonogramy online, aby pomóc dzieciom zająć się pracą szkolną lub nauką i innymi zajęciami w ciągu dnia.
- **Pozostań w kontakcie.** Upewnij się, że wirtualni współpracownicy nie są jedynymi osobami, z którymi się kontaktujesz. Zdecyduj, jak pozostać w kontakcie ze znajomymi i rodziną — za pośrednictwem wiadomości tekstowych, telefonu, internetu lub nawet listów. Możesz spotykać się „osobiście” za pomocą aplikacji.
- **Wyznaczaj granice.** Ogranicz oglądanie wiadomości. W tym w mediach społecznościowych. Znajdź źródła wiarygodnych informacji, takie jak Centers for Disease Control and Prevention na [cdc.gov](https://www.cdc.gov), Światowa Organizacja Zdrowia na [who.int](https://www.who.int) lub Ministerstwo Zdrowia na <https://www.gov.pl/web/zdrowie>.
- **Dbaj o dobre nawyki.** Twoje zdrowie fizyczne jest ważnym elementem twojego zdrowia psychicznego w okresie pracy z domu. Dobrze się odżywiaj i pamiętaj o odpoczynku i aktywności fizycznej. To są podstawy dobrego zdrowia.

Źródła

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>

National 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

Ten program nie jest przeznaczony do użytku w nagłych przypadkach albo w razie potrzeby pomocy doraźnej. W nagłych przypadkach należy dzwonić pod numer 911 (na terenie Stanów Zjednoczonych), albo pod lokalny numer awaryjny lub udać się na najbliższe pogotowie. Ten program nie ma na celu zastąpienia opieki lekarskiej albo porad specjalisty. Ze względu na możliwość konfliktu interesów nie udzielamy porad prawnych związanych z sytuacjami, które mogą prowadzić do wystąpienia na drogę sądową przeciwko firmie Optum albo jej spółkom zależnym, lub innym podmiotom, od których rozmówca bezpośrednio albo pośrednio uzyskuje te usługi (np. pracodawcy albo planowi medycznemu). Ten program i wszystkie jego elementy, zwłaszcza usługi skierowane do członków rodziny poniżej 16 r.ż., mogą nie być wszędzie dostępne i podlegają zmianie bez wcześniejszego powiadomienia. Doświadczenie i wykształcenie zespołu programu wsparcia dla pracowników może się różnić w zależności od wymagań kontraktowych albo przepisów obowiązujących w danym kraju. Mogą obowiązywać wyłączenia i ograniczenia.

Optum® jest zastrzeżonym znakiem handlowym Optum, Inc. w Stanach Zjednoczonych i na innych obszarach prawnych. Wszystkie inne marki lub nazwy produktów są znakami towarowymi albo znakami zastrzeżonymi należącymi do odpowiednich właścicieli. Firma Optum realizuje politykę równych szans w zatrudnieniu.

© 2020 Optum, Inc. Wszystkie prawa zastrzeżone. WF998385 201730-032020 OHC