

Поддержание здоровья во время работы из дома

В свете текущих новостей о глобальной эпидемии COVID-19 многих сотрудников перевели на работу из дома. Это сделано с целью защитить друг друга и предотвратить распространение болезни.

Хотя многим нравится гибкость работы из дома, это не означает, что все осведомлены о методах удаленной работы или что она нравится всем. Приведенные ресурсы содержат стратегии, как освоить удаленную работу — и при необходимости снизить стресс во время такой работы.

Об удаленной работе

Удаленная работа — это работа из дома, которую ваш работодатель может вам предложить в рамках мер по ограничению распространения COVID-19. Многие сотрудники будут работать удаленно впервые. Во время работы из дома некоторым может быть сложно сконцентрироваться или люди могут чувствовать себя изолированными.

Незнакомая территория во время карантина

Вы можете столкнуться с рядом новых обстоятельств:

- Как разграничить пространство с супругой или супругом, которые тоже работают из дома
- Что делать с детьми, когда они приходят из школы домой, а вы пытаетесь работать
- Как бороться с ощущением изоляции дома, когда сотрудники сферы здравоохранения рекомендуют избегать посещения общественных мест

Со всеми этими новыми обстоятельствами вы можете чувствовать себя на незнакомой территории. Это может повлечь стресс и эмоциональное выгорание, к чему мы можем быть не готовы.

Как избежать выгорания

Выгорание вызвано постоянным стрессом. И стресс не прекращается лишь потому, что вы у себя дома. Из-за этого инстинкт «беги или борись» проявляется с удвоенной силой. Это может привести к высвобождению гормонов, вредных для вашего физического и психического здоровья, что, в свою очередь, может спровоцировать хронические проблемы со здоровьем, например болезни сердца, депрессию и сильную тревожность.

Ключевой вопрос — как распознать симптомы наступающего выгорания и предотвратить его.

В копилку выгорания

Если вы работаете из дома и практически не бываете за его стенами, это может быть потенциальной причиной, по которой вы испытываете выгорание от работы.

Другие факторы риска:

- Ваша работа скучна или монотонна
- У вас минимум или совсем нет контроля над своими задачами
- Вас не вознаграждают и не поощряют за хорошую работу
- У вас неясные, множественные рабочие приоритеты или чрезмерно завышенные рабочие критерии
- Отсутствует хорошая система поддержки на работе, где вы могли бы обсуждать сложности и стресс

Ваши личные качества и образ жизни также могут повлечь выгорание. Например, если вы амбициозный человек с лидерским складом характера или перфекционист, такие черты характера могут повысить риск выгорания на работе. Аналогично, если вам не хватает опоры и поддержки, выгорание более вероятно.

Методы снижения стресса при работе из дома

- **Помните о стрессе.** Работа из дома может повлечь дополнительный стресс. Ищите методы релаксации и снижения стресса, такие как техника глубокого дыхания, растяжка и медитация. Есть мобильные приложения, которые помогают снизить стресс.
- **Придерживайтесь регулярного расписания.** Спланируйте свое время, включая душ, подготовку, работу, обед, прогулку и так далее. Может возникнуть соблазн поменять ваше обычное расписание, поскольку вы работаете удаленно. Но не позволяйте работе занять весь ваш день только потому, что вы теперь работаете из дома.
- **Настройтесь на успех.** Найдите практичное пространство для рабочего места дома. Если у вас уже есть домашний офис, замечательно. Если нет, ищите удобное и организованное место. Потратьте время, чтобы его обустроить.

- **Избавьтесь от хлама.** Известно ли вам, что хлам может вызывать психологический стресс? И это может подточить вашу душевную стойкость. Но если вы приведете свое рабочее место в порядок, вы почувствуете, что вы контролируете ситуацию, если возникнут стрессовые обстоятельства.
- **Придумайте, чем занять детей.** Если в рабочее время дома будут дети, заранее придумайте для них план. Придумайте регулярное расписание, чтобы минимизировать отвлечения во время рабочего дня. Поищите рекомендуемый распорядок дня онлайн, как занять детей домашним заданием или учебой и другими делами в течение дня.
- **Будьте на связи.** Обязательно общайтесь с другими людьми, помимо виртуальных коллег. Решите, как поддерживать связь с друзьями и родственниками: посредством текстовых сообщений, звонков, по Интернету или даже по почте. Общение «лицом к лицу» возможно с помощью мобильных приложений.
- **Установите границы.** Ограничьте просмотр новостей, включая социальные сети. Будьте в курсе источников надежной информации, таких как Центры по предотвращению и контролю заболеваний (Centers for Disease Control and Prevention) на сайте [cdc.gov](https://www.cdc.gov), Всемирная организация здравоохранения (World Health Organization) на сайте [who.int](https://www.who.int) или местная государственная организация здравоохранения.
- **Придерживайтесь полезных привычек.** Ваше физическое здоровье — важный компонент душевного здоровья во время работы из дома. Питайтесь правильно и уделяйте достаточное время отдыху и физической активности. Это составляющие здоровья.

Источники

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

Данная программа не оказывает экстренную и неотложную медицинскую помощь. В экстренной ситуации звоните в службу 911, если находитесь в США; в местные экстренные службы, если вы за пределами США; либо обращайтесь в ближайшее амбулаторное учреждение или отделение скорой помощи. Данная программа не является заменой медицинского обслуживания, предоставляемого врачом или специалистом. Ввиду возможного конфликта интересов юридические консультации не предоставляются по вопросам, которые могут повлечь судебные иски против компании Optum, ее филиалов и любой организации, в которой заявитель непосредственно или косвенно получает данные услуги (например, работодатель или план медицинского страхования). Данная программа и ее компоненты, в частности услуги, предоставляемые членам семьи в возрасте до 16 лет, могут быть доступны не во всех регионах; возможны изменения без предварительного уведомления. Уровень квалификации и (или) образования персонала программы помощи сотрудникам может различаться в зависимости от требований договора и нормативных требований страны. В отношении страхового покрытия могут применяться исключения и ограничения.

Optum® является зарегистрированным товарным знаком компании Optum, Inc. в США и других странах. Все прочие названия брендов и продуктов являются товарными знаками или зарегистрированными товарными знаками собственности их соответствующих владельцев. Компания Optum обеспечивает равные возможности трудоустройства.

© 2020 Optum, Inc. Все права защищены. WF998385 201730-032020 ОНС