

Как позаботиться о своем психическом здоровье во время пандемии

Источник: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/how-to-look-after-your-mental-health-during-a-pandemic#What-can-employers-do?>

Одной из мер глобального реагирования на пандемию является необходимость людей по всему миру остаться дома. Однако продолжительная изоляция может сказаться на психическом здоровье. В этом специальном выпуске вы узнаете, как уберечь свою психику и справиться с тревожностью и стрессом, находясь дома.

MedicalNewsToday обратились к двум защитникам психического здоровья: специалисту по бизнес-нейролингвистическому программированию и тренеру по психическому здоровью Тане Диггори, основателю и директору Calmer («Спокойнее»), и психотерапевту Кэт Хаунселл.

Ниже представлены некоторые рекомендации по поддержанию психического здоровья, предложенные Диггори и Хаунселл.

Что может сделать работодатель?

Работодатели также могут вносить некоторые изменения в работу, чтобы избежать выгорания сотрудников при работе из дома. Хаунселл пояснила, что есть несколько вопросов, на которые работодатели должны дать себе ответ, если они хотят помочь своим сотрудникам оставаться продуктивными физически здоровыми.

Это следующие вопросы:

Есть ли у членов моей команды необходимое оборудование: устройства для удаленной работы, платформы для общения онлайн (с функцией видеосвязи), удобные кресла и письменный стол?

[Есть ли у них] возможность оставаться на связи друг с другом, помимо рабочих встреч? Людям нужно время, чтобы повеселиться и пообщаться с коллегами, как и в офисе.

[Есть ли у них] соответствующая рабочая нагрузка, учитывая изменившиеся обстоятельства? Есть много людей, которые работают и параллельно с этим занимаются с детьми, которые находятся на домашнем обучении, осуществляют уход за лицами в группах риска, и просто находятся на самоизоляции.

Если ответ на любой из этих вопросов «нет», работодатель должен стремиться решить эту проблему, чтобы помочь своим сотрудникам поддерживать здоровое рабочее мышление вне офиса.

Хаунселл также посоветовала «регулярно справляться о состоянии сотрудников» и вывешивать посты о доступности поддержки в целях заботы о каждом, а также «открыть форму обратной связи» для решения любых «проблем с коммуникацией», которые могут возникнуть при удаленной работе.

Как справиться со стрессом, работая из дома

Итак, как можно преодолеть эти трудности и уменьшить количество стресса, работая исключительно в домашних условиях.

«Во-первых, примите тот факт, что уровень стресса для многих сейчас будет выше, чем обычно: что бы Вы не чувствовали, прислушайтесь к себе», - говорит Хаунселл.

Поэтому, «работая из дома, важно расставлять приоритеты и отдавать первое место своей психике и благополучию», - подчеркнул Диггори.

Еще один способ разграничить задачи – это создание отдельного физического рабочего пространства, где вас не будут отвлекать по пустякам.

«По возможности выделите место только под работу. Такое разграничение поможет вам ментально и физически, а также даст возможность настроиться на рабочий лад»- Таня Диггори

«Если Вы проживаете с семьей, партнером или друзьями, вы можете поговорить с ними об условиях, необходимых вам для здоровой и продуктивной деятельности»- предложила эксперт.

Она также сказала, что люди, живущие не одни, могут извлечь выгоду из такой ситуации, попросив членов семьи о помощи.

«Например, если Вы забываете делать перерывы во время работы, воспользуйтесь помощью домочадцев – попросите их напоминать о перерывах, позавтракайте или пообедайте с ними».

«Самое главное это взаимодействие, – соглашается Хаунселл, – будьте добры и терпеливы к себе и людям вокруг».

Она также подчеркнула, что важно придерживаться здорового образа жизни: регулярно принимать пищу и соблюдать здоровую диету, так как это, само по себе и есть основополагающий фактор психического здоровья.

«Планируя свой день, оставьте время для регулярных питательных приемов пищи, физических упражнений, найдите время для общения, соблюдайте режим сна и отдыха», подчеркнула Хаунселл.

Она также отметила, что необходимо общаться и поддерживать хорошие отношения не только с членами семьи, но и с коллегами по работе.

«Делитесь планами с домочадцами и командой, будьте гибкими, меняйте свое расписание без ущерба себе, но с заботой о других».