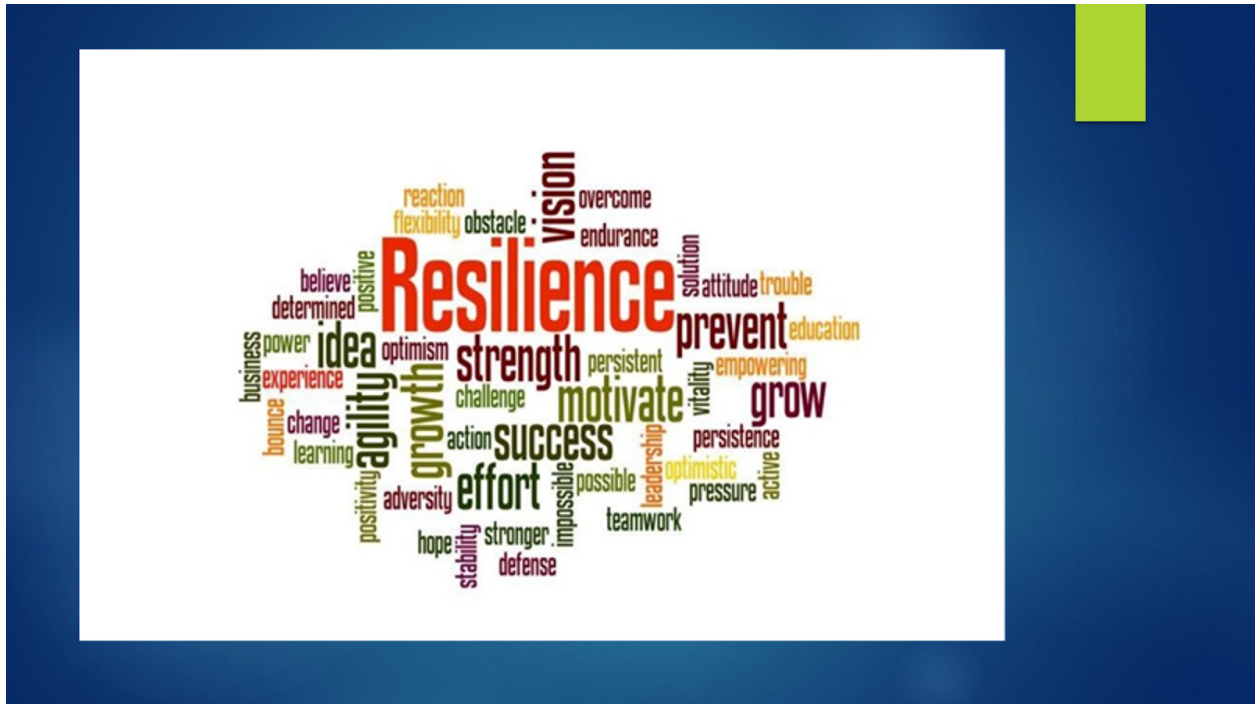


Рекомендації психолога по відновленню ресурсу та збереженню ментального здоров'я



Що таке ресурсний стан і чому він важливий?

Уявіть, що ваше фізичне й психічне здоров'я, а також енергія та мотивація — це капітал. Ресурсний стан підтримується, коли «доходи» перевищують «витрати», тобто коли ви достатньо відпочиваєте і повністю відновлюєте сили для повноцінного життя. У такому разі ви відчуваєтеся бадьоро, отримуєте задоволення від роботи та легше переживаєте стресові ситуації.

Якщо ж ви працюєте більше, ніж відпочиваєте, ваш організм не встигає відновити сили і ресурсний стан порушується. Це може призвести до вигорання чи синдрому хронічної втоми.

Ось чому важливо приділяти увагу відпочинку та перезавантаженню. І робити це потрібно регулярно, а не лише тоді, коли з'являються проблеми.

Ресурсний стан легше підтримати, ніж відновити!!!

Як стежити за своїм ресурсним станом?

Іноді через купу завдань, зустрічей, високий рівень відповідальності чи чужі очікування ми надто пізно розуміємо, що працюємо на знос і втратили дорогий ресурс. Щоб цього не трапилось, радимо регулярно відстежувати свій стан наприкінці кожного тижня за допомогою таких питань.

1. Як пройшов ваш тиждень? Переосмисліть негативні ситуації, відзначте і похваліть себе за успіхи, хай навіть і маленькі.
2. Як ви себе відчуваєте? Зверніть особливу увагу на свій фізичний і психологічний стан, рівень втоми.
3. Чому ви так себе відчуваєте? Проаналізуйте, чи достатньо ви дбали про свій ресурсний стан. Якщо є проблеми, з'ясуйте, чому вони виникли.
4. Як це виправити чи, навпаки, підтримати? Складіть план відновлення на найближчий час, тільки намагайтеся чергувати пасивний та активний відпочинок і перемикаєтесь на різні види діяльності.

Як поповнювати ресурси?

Вираз «У здоровому тілі — здоровий дух» у цьому випадку особливо актуальний, адже один із найважливіших ресурсів — це ваше фізичне самопочуття, яке тримається на трьох китах.

Сон. Визначте, скільки годин сну вам достатньо, щоб почуватися сповненими сил, та поставте ціль дотримуватись цієї кількості за будь-яких умов. Важливо лягати та прокидатися в один і той же час навіть на вихідних чи у відпустці (максимальна різниця — 1-2 години). А перш ніж відкласти сон заради якоїсь справи, запитайте себе, чи дійсно це так важливо, що не може зачекати до ра

Правильне харчування. Це не означає жорстко обмежувати себе, адже дієта — також стрес. Намагайтеся об'єднати у раціоні задоволення та користь. Також зверніть увагу на своє ставлення до алкоголю. Іноді здається, що він допомагає трохи розслабитись в скрутні часи, але у перспективі тільки погіршує самопочуття.

Фізична активність. Спорт допомагає повернути емоційну рівновагу, тримати тіло в тонусі, перемикаєтесь та перезавантажувати думки. При цьому необов'язково записуватись у спортзал — навіть 20-хвилинна ранкова зарядка буде корисною.

- Спілкуйтеся поза роботою. Нехай у вас буде хоча б один знайомий із зовсім іншої сфери. Це не тільки розширить світогляд, але й навчить перемикаєтесь.
- Займайтеся хобі. Навіть від улюбленої роботи потрібно іноді відволікатись. Повірте, це тільки покращить ваші результати.
- Навчання. Нові знання допоможуть піднятись кар'єрною драбиною і не втратити пристрась до того, що ви робите.
- Підтримуйте work-life баланс. Не забувайте про особисте — знаходьте час на родину, кохану людину та самих себе. Зрештою, це і надає життю смак.

А взагалі створіть власний список речей, які відновлюють ваш ресурсний стан, та звертайтеся до нього по допомогу, коли відчуваєте, що вам потрібно підзарядитися.

Звісно, повністю уникнути стресу й перевантаження неможливо. Але головне — якнайшвидше відновити сили, бо наш ресурсний стан впливає не тільки на ефективність роботи, але й на якість життя загалом.