## 1. Станьте более организованным

Считается, что стресс возникает на фоне чрезмерной нагрузки. Это верно, но лишь отчасти. Проблема многих людей в том, что они не умеют правильно организовать рабочий процесс. Нередко случается, что в одном коллективе на одинаковых позициях работают два человека. Один регулярно задерживается и берёт работу на дом, другой — справляется со всем в рабочее время, потому что умеет правильно распределить усилия. Существует множество способов планирования и техник тайм-менеджмента. Изучите их и найдите то, что поможет вам работать эффективнее.

## 2. Планируйте отдых

К ведению рабочих ежедневников, еженедельников и написанию планов на месяц мы склонны относиться более дисциплинированно, чем к планированию отдыха. Это приводит к тому, что мы с легкостью отказываемся от увлечений и любимых дел, если появляются срочные задачи. А иногда и затягиваем с выполнением обычных задач, зная, что можем задержаться на часок и всё доделать. Выделите в своём ежедневном плане время на чтение, просмотр полезного видео-контента, общение с друзьями, прогулки и так далее. Строго следуйте плану и уважайте своё личное время так же, как время работы.

## 3. Устраивайте перерывы в течение рабочего дня

Оптимальный режим работы — чередование интенсивной работы в течение одного или полутора часов перерывами по пятнадцать минут. При непрерывной работе ваша продуктивность ко второй половине рабочего дня значительно снижается. Включите перерывы в своё расписание и не пренебрегайте ими. Разминайтесь, выходите подышать свежим воздухом, делайте гимнастику для глаз.

**4. Откажитесь от снотворного**

Употребление седативных препаратов даёт кратковременный эффект. Под воздействием лекарств нарушаются фазы сна, поэтому вы можете видеть странные сны и не чувствовать бодрости после пробуждения. Такой сон только способствует выгоранию, в то время как здоровый сон, напротив, препятствует стрессу.

**5. Прислушивайтесь к своему телу**

Для сохранения физического и психического здоровья важно научиться распознавать язык своего тела. Когда вы разгневаны, испуганы или встревожены, ваше тело реагирует дрожью, учащенным сердцебиением, на лбу и спине выступает пот. Чтобы уметь успокаиваться, подберите подходящие для вас релаксирующие упражнения.

**6. Ограничьте потребление кофе**

Кофе даёт заряд бодрости и энергии, помогает включиться в работу. Однако действие этого эффекта, как правило, непродолжительно. Вскоре вы вновь ощущаете усталость. Чрезмерное употребление кофе может спровоцировать зависимость от кофеина, это пагубно сказывается на физиологическом и психо-эмоциональном уровне. В течение рабочего дня чаще пейте чай или обычную воду.

**7. Разрушайте идеалы**

В стремлении к идеальному результату вы скорее добьётесь не идеала, а разочарования в себе и своих способностях. Помните, что лучшее — враг хорошего. И чаще всего сделать хорошо — уже достаточно.

**8. Отложите телефон**

Иногда устраивайте себе «диджитал-детокс»: откажитесь от гаджетов хотя бы на один выходной день, когда вы с близкими и вас не могут потерять. Не можете себе этого позволить? Тогда хотя бы отключите уведомления мессенджеров и не проверяйте рабочую электронную почту.

**9. Не идите на поводу у сиюминутных решений**

Нагрубить, излить гнев или обидеть собеседника — первое, что приходит в голову, когда мы чем-то расстроены или возмущены. Не торопитесь решать конфликты здесь и сейчас. Подождите, когда будете достаточно спокойны для конструктивного разговора.

**10. Занимайтесь спортом**

Физическая активность необходима для эмоционального здоровья. Пойдите в тренажерный зал, займитесь плаванием, йогой или аэробикой. Это поможет снять напряжение.

**11. Дышите глубже**

Освойте дыхательные практики. Вы удивитесь, как простые упражнения освежают сознание и помогают в решении сложных задач.

**12. Пишите письма**

Ведите дневник чувств и мыслей, анализируйте свои неудачи и успехи на бумаге, пишите письма самому себе. Иногда достаточно перенести тревожные мысли на чистый лист и переписать их в позитивном ключе, чтобы страхи и эмоции отступили.

### 13. Общайтесь

Не закрывайтесь от мира. Общайтесь с коллегами, проводите больше времени с близкими.

### 14. Пробуйте новое

Заведите себе за правило каждый месяц пробовать что-то новое: записаться на пробный урок танцев, посетить батутный центр, сходить на мастер-класс по рисованию в стиле «поп-арт» и так далее. Так вы будете получать заряд энергии от новых впечатлений, знакомиться с новыми людьми. Возможно, найдёте новое увлечение, которое позволит снимать напряжение и будет вдохновлять вас.

### 15. Меняйте модель поведения

Если вы осознаёте, что здоровому отношению к работе или делам в целом мешают ваши внутренние установки, работа на износ вошла в привычку и затмила личную жизнь, задумайтесь об изменении модели поведения. Будьте готовы к тому, что этот путь не будет лёгким. Возможно, вам придётся обратиться за помощью к специалистам. Если ни один из этих способов не помогает вам снова почувствовать себя отдохнувшим и полным сил, возможно, стоит задуматься о смене работы. Помните о самом главном и важном человеке в своей жизни — о себе.