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.