

«Турбота про себе»



12 порад турботи про себе тим, хто допомагає іншим.

1. Перегляньте обов'язки

- Зробіть об'єктивний облік часу
- Зробіть список всього що вимагає часу на сім'ю роботу, здоров'я
- Оцініть рівень стресу для кожної потреби
- Підпишіть кожну потребу як: необхідне, те що можна відкласти або убрати

2. Почніть збирати колекцію ідей як подбати про себе - на особистому рівні і на роботі

- Визначте яка турбота про себе вам подобається - навіть 5 хвилин тиші або прогулянки в якості перерви.
- На роботі зробіть «Дошку турботи про себе», де колеги зможуть розміщувати ідеї.
- Запросіть їх до обміну ідеями турботи про себе.

3. Змініть баланс навантаження на роботі

Кожен день знаходьте час подбати про себе:

- Прийміть рішення не працювати під час обідньої перерви
- Уникайте брати роботу додому
- Плануйте зустрічі в залежності від вашого рівня енергії
- Заплануйте тихий час, щоб перезарядити свою фізичну та емоційну енергію

4. Делегуйте

- Просіть про допомогу на роботі і вдома
- Будьте конкретні у тому, яка саме допомога вам потрібна
- Давайте більше обов'язків дітям
- Прийміть недосконалості
- Прийміть той момент, коли ви більше не можете працювати

5. Нехай у вас буде перехідний період між роботою і будинком

- 10 хвилинна пауза перед тим як піти з роботи, щоб заспокоїтися
- Приїхавши додому переодягніться в «не робочий» одяг
- Обмежуйте обговорення того «як було на роботі»
- Уникайте розмов по телефону з колегами про робочі питання

6. Вчіться говорити «ні» позитивно

- Консультанти - це ті, хто часом віддає занадто багато
- Залишайтеся в розумних межах
- Прийміть те, що деякі люди ображаються почувши відповідь «ні»
- Відмовтеся приймати провину коли ви говорите «ні»

7. Оцініть що додає вам травми

- Скільки годин ви працюєте консультуючи по травмі? Скільки робите перерв?
- Знижуйте час прослуховування того, що сталося, новин (інфо гігієна)
- Уникайте жорстоких фільмів або відеоігор
- Створіть свій власний «фільтр травми»

8. Продовжуйте вивчати втому від співчуття

- Читайте сучасну літературу психологічної допомоги
- Знайдіть групу підтримки
- Шукайте супервізії коли необхідно
- Плануйте дібріфінг після закінчення роботи

9. Приєднайтесь до групи підтримки

- При необхідності, на роботі або в вашому оточенні створіть фізичну або онлайн групу
- Зустрічайтеся регулярно I
- Зберігайте групу маленькою: чотири або п'ять осіб

10. Відвідуйте регулярні тренінги

- Продовжуйте вивчати нові дослідження по темі управління стресом від втоми від співчуття.
- Дослідження показали, що підтримування зв'язку з групою підтримки і поліпшення навичок подолання стресу допомагають підтримувати здорове ставлення до роботи.

11. Скорегуйте робочий час або обов'язки

- Якщо можливо змініть або переробіть робочі години
- Обмежте час переробок
- Урізноманітніть розклад під час робочого дня
- Розподіліть завдання відповідно до продуктивних годин
- Якщо ви «сова» беріть пізні зміни; беріть ранні, якщо ви «жайворонок»

12. Систематичні фізичні вправи

- Фізичне здоров'я критичне для психічного здоров'я
- Думай про «рух» більше ніж про «спортзали»
- Знайдіть рух, який вам подобається
- Бігайте, ходіть, грайте в рухливі ігри, плавайте, танцюйте, займайтеся аеробікою
- Беріть собаку на більш довгі прогулянки 😊
- Грайте на вулиці з вашими дітьми

Розробіть систему «раннього попередження»

- ✓ Навчіться відчувати свій власний стрес
- ✓ Знайте «тригери» свого стресу
- ✓ Виділіть час, щоб сумувати про ваші втрати і втрати ваших клієнтів, які глибоко впливають на вас
- ✓ Дізнайтеся методи релаксації і зниження стресу

ТЕХНІКИ ЗНИЖЕННЯ СТРЕСУ та РЕЛАКСАЦІЯ

- 1. Таємний тапінг
- 2. Безпечне місце
- 3. Метелик
- 4. Протитривожне дихання
- 5. Дихання - квадрат у кроках
- 6. Техніка звільнення емоційної свободи
- 7. Вправа "Сейф"
- 8. М'язова релаксація
- 9. Сканування тіла
- 10. Mindfulness

ДЯКУЮ ЗА УВАГУ