

Munka-magánélet egyensúly megtartása

A munka-magánélet egyensúly felbomlása komoly stressz-faktor. A kutatások szerint a probléma kapcsolatba hozható az egyén fizikai és lelki egészségének romlásával, a saját életvitelével való elégedettségének csökkenésével, a negatív stressz erősödésével, az érzelmi kimerültséggel, a növekvő alkoholfogyasztással, a depresszió kialakulásával, étvágycsökkenéssel és fáradékonysággal. Mivel a karantén idején sokan otthonról dolgoznak, így jóval nehezebb a munka-magánélet egyensúlyának megtartása.

Az alábbiakban összegyűjtöttünk pár tanácsot, amire érdemes odafigyelni az otthoni munkavégzés során.

1. Ragaszkodjon a napi rutinhoz!

A szokott időben feküdjön le és keljen fel, jelöljön ki munkával töltött időszakot és pihenésre szánt konkrét időszávot!

2. Öltözzön fel úgy, mintha munkába indulna!

Az aktuális ruházatunk és külsőnk nagyban meghatározhatja a kedvünket, befolyásolja a napunkat. Viseljen több színes, vidám ruhát!

3. Naponta legalább 30 percet töltsön odakint, a levegőn!

Ha nincs kertje, akkor próbáljon meg kora reggel vagy késő este kimozdulni! Ha erre sincs lehetősége, akkor legalább tárja nagyra az ablakot és szellőztesse ki a lakását és a gondolatait!

4. Mozogjon napi fél órát!

Legjobb, ha a szabadban kocog, biciklizik, vagy csak sétál, azonban, ha erre nincs lehetősége az interneten számos edzéstervet és videót talál. (<https://www.fitvideo.hu/fitneszvideok/fitnesz>)

5. Maradjon kapcsolatban barátaival, rokonaival!

Használja az erre a célra készült online alkalmazásokat (zoom, skype, facetime, messenger etc) és biztosítsa ezeket a virtuális találkozásokat gyermeke számára is!

6. Figyeljen oda az étkezésére és igyon elegendő vizet!

Bár mindez egyértelműnek és nyilvánvalónak tűnhet, a karantén idején és megnövekedett terhekkel teli időszakban kiemelt fontosságú a minőségi táplálkozásra való odafigyelés.

7. Mindenkinek legyen meg a privát szférája a családban!

A család minden tagjának legyen egy kis helye ahová visszavonulhat, ahol nem zavarja senki, ahol elmerülhet a gondolataiban! A gyerekek számára kis sátor, kuckó építése a célunk épp megfelelő.

8. Csökkentse az elvárásait Önmagával szemben és gyakorolja az önelfogadást!

A karantén idején számos szerepünknek kell egyszerre megfelelnünk, ami nagyon nehéz dolog. A szerepkonfliktusaink következtében növekvő stressz és szorongás nyilvánvalóan nem támogatja a jó közérzetet. Fontos tudatosítanunk, hogy aktuálisan a lehető legtöbbet hoztuk ki a helyzetünkből még ebben az extrém helyzetben is. A jelenlegi szituációban nem tudunk elbukni, hiszen nincs viszonyítási alapunk: ugyanebben a cipőben korábban senki sem járt, mi vagyunk az elsők!

9. Próbáljuk meg korlátozni a COVID19-ről olvasott információk mennyiségét!

Napi 30 perc tájékozódás, ha lehet, egy vagy két megbízható forrásból, bőven elegendő. Fontos, hogy gyermekeinket is informáljuk a fontosabb fejleményekről, de ne árásszuk el őket a vírusról szerzett információkkal!

Útmutató, hogyan beszéljünk gyermekeinkkel a koronavírusról:
<https://hogyanmondjamelneked.hu/2020/03/06/mit-mondj-a-gyereknek-a-koronavirus-jarvanyrol>

10. Segítsünk másoknak!

Idős szomszédokról, rokonokról való gondoskodás, segélyszervezetek támogatása, bármilyen karitatív munka, mind-mind hozzájárulhat a karantén idején drasztikusan csökkent kontrollérzésünk helyreállításához.

11. Vigyünk rendszert és rendet a közvetlen környezetünkbe!

Ha a külvilág kaotikus is, próbáljunk meg rendet és kiszámíthatóságot teremteni az életünkben! Eljött az ideje a rendrakásnak, a gardrób szortírozásának, esetleg a régóta halogatott bútorszerelésnek...

12. Itt az idő, hogy végre belevágjunk valami igazán időigényes elfoglaltságba!

Végre van idő kirakózni, végigolvasni az egész Harry Potter könyvsorozatot, festeni vagy sorozatot nézni. Találjon olyan elfoglaltságot, ami miatt szívesen tart szünetet a munkájában, ami segít kicsit megfelfedezni arról mi zajlik a nagyvilágban.

13. Repetitív mozgásformák a lelki egészség érdekében!

A kutatások bebizonyították, hogy bizonyos repetitív mozgásformák, mint pl. a kötés, festés, agyagozás vagy az olyan nagymozgások, mint a futás, ugrókötelezés, korcsolyázás az önszabályozási folyamatok erősítése által nagyban támogatják a diszstresszel való megküzdést.

14. Ne veszítse el a humorát!

Bár a külvilág aktuális történései valóban adnak okot az aggodalomra és szorongásra, mégis fontos, hogy mindezt megpróbáljuk ellensúlyozni. Vicces videók, stand up előadások, komédiák is elősegíthetik a nevetés általi megkönnyebbülést.

15. Próbálja meg „beosztani” a karantén időszakot és az általa okozott stresszt!

Mivel fogalmunk sincs, hogy 1 nap, 1 hét vagy 1 hónap múlva hogyan is fog kinézni a helyzetünk, érdemes inkább a mára vagy a következő napokra fókuszálni és megpróbálni csak rövid időre előre aggódni. Az apró darabokra szeletelt stressz ezáltal könnyebben fogyasztható:)

16. Emlékeztesse magát, hogy mindez csak átmeneti állapot!

Azt sajnos nem tudjuk előre, hogy pontosan meddig tart majd, de az biztos, hogy idővel minden visszatér a régi kerékvágásba.

17. Ha úgy érzi szüksége van rá, KÉRJEN SEGÍTSÉGET!

<https://sos116-123.hu/>

<https://kek-vonal.hu/index.php/hu/lelkisegely-vonal>

(Forrás: https://www.health.state.mn.us/communities/ep/behavioral/work_life.pdf

Minnesota Department of Health Center for Emergency Preparedness and Response, Tips for Work/Life Balance during COVID-19, A healthy work/life balance can help you navigate your way through COVID-19.)