

Як сконцентруватися на роботі під час війни

До початку війни ми всі були сильними та працездатними, але зараз наша психіка переживає травматичну подію. Працювати стало складно, адже весь час ми відволікаємося на повідомлення про ще одні переговори, обстріли, гуманітарні коридори тощо. Пропонуємо п'ять порад, які допоможуть сконцентруватися на роботі та вберегти власні ресурси.

1 Визначте мету — для чого ви працюєте. Наприклад, щоб зберегти дохід для своєї родини, щоб бути корисним суспільству, щоб підтримати економіку, щоб не сидіти без діла тощо. Мета може бути будь-якою. Головне, щоб вона була значущою саме для вас.

2 Ставте перед собою невеликі завдання на короткий строк, наприклад на наступну годину чи дві. Обов'язково відмічайте для себе, що ви впоралися. Для вашої психіки це буде сигналом, що ви живі та готові діяти далі.

3 За можливості облаштуйте робоче місце. Визначте, що саме цей стіл і стілець ви будете використовувати для роботи. Намагайтеся підтримувати лад у речах і справах. Якщо на робочому столі розміщено лише те, що потрібно в цей момент, у вас більше шансів зосередитися на справі.

4 Поміркуйте, що в мирний час допомагало вам прожити складні та кризові моменти. Для прикладу, це може бути телефонна розмова з близькими, дихальні вправи, сльози, спорт, малювання, смачна їжа тощо. Відтак чергуйте робочі завдання з діяльністю, яка допомагає вам здолати стрес.

5 Постійно будьте в контакті із собою та перевіряйте, чи маєте ви достатньо сил, щоб працювати. Якщо є сумнів, ліпше відновіть сили за допомогою інших видів діяльності. Аналізуйте рівень власної працездатності та за потреби відпочивайте. Так ви значно знизите вірогідність розвитку в себе посттравматичного стресового розладу.

Примітка. Підготовлено за матеріалами психолога Алли Каун.

За матеріалами Е-журналу «Вихователь-методист дошкільного закладу»