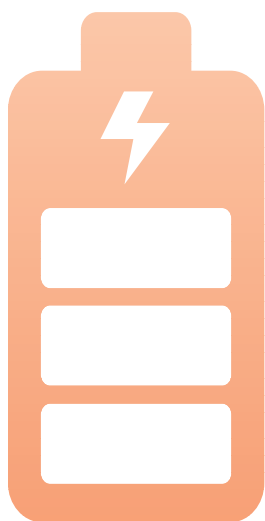


Как избежать выгорания на «удаленке»

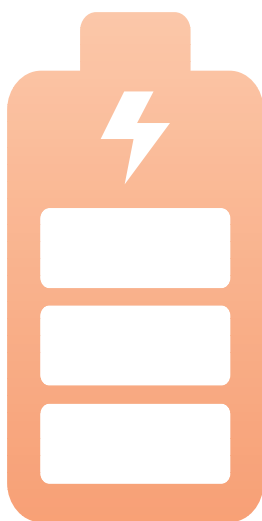
COVID-19

УМСТВЕННАЯ ЭНЕРГИЯ



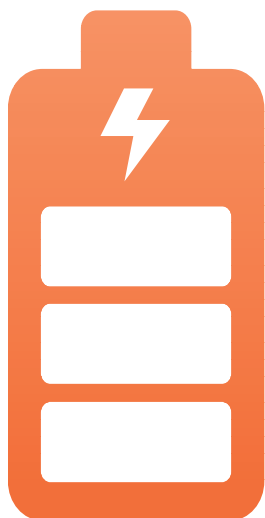
- Установите четкие границы рабочего времени и отдыха.
- Концентрируйтесь на ближайших достижимых задачах часа, дня, недели.
- Ограничьте частоту потребления новостей. Не доверяйте слухам.
- Используйте рациональное мышление. Не поддавайтесь панике.
- Посвятите свободное время самообразованию или хобби.
- Практикуйте вдумчивое чтение без отвлечений.
- Ищите новые темы для изучения и задачи для решения.
- Начните вести дневник. Фиксируйте на бумаге свои мысли и опыт.

ФИЗИЧЕСКАЯ ЭНЕРГИЯ



- Придерживайтесь четкого графика приема пищи и сна.
- Отдавайте предпочтение натуральным продуктам.
- Избегайте излишнего потребления калорий.
- Сократите потребление алкоголя.
- Нормализуйте график сна и его качество.
- Поддерживайте физическую форму. Тренируйтесь дома.
- Ходите. Проводите больше времени стоя.
- Соблюдайте особые правила гигиены для защиты себя и своей семьи.

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ЭНЕРГИЯ



- Создайте зону контроля. Внедрите четкий график дня и придерживайтесь его.
- Будьте осознанными. Сами выбирайте свою реакцию на внешние обстоятельства.
- Принимайте и проживайте негативные эмоции. Не избегайте и не накапливайте.
- Чаще общайтесь с друзьями и близкими по телефону и видео-связи.
- Избегайте бытовых конфликтов и ссор. Ищите поводы для согласия.
- Разделите жилплощадь на зоны, чтобы каждый имел личное пространство.
- Наведите порядок дома — в вещах и в документах.
- Меняйте виды активностей и род занятий в течение дня.

ДУХОВНАЯ ЭНЕРГИЯ



- Практикуйте медитацию, чтобы поддерживать душевное равновесие.
- Развивайте отношения с родственниками и детьми.
- Найдите старых друзей. Восстановите утраченные связи.
- Поддерживайте окружающих, помогайте и воодушевляйте.
- Расширяйте контекст восприятия. Помните, что любые трудности временны.
- Ищите позитив во всем. Концентрируйтесь на чувстве благодарности.
- Выделите в течение дня время наедине только с собой.
- Если не удается справиться со стрессом, обратитесь к специалисту.