



Одеська обласна організація Профспілки

№ 19

Вересень 2024р.

**Не відмовляйте собі у відпочинку:
психолог про необхідність відновлення**

Чому ресурс потрібно постійно поновлювати?

Часом нам здається, що відмовитися від відпочинку — цілком правильне рішення, якщо прагнемо збільшити свою продуктивність, успішність чи досягнення. Проте в довгостроковій перспективі ми ризикуємо бути хронічно втомленими та емоційно спустошеними.

«Ми страждаємо від дефіциту відпочинку, тому що не розуміємо його справжньої сили», — зазначає лікар і доктор медичних наук Сандра Далтон-Сміт (Saundra Dalton-Smith). Тож поговорімо про силу — силу відпочинку, який потрібен усім, а керівнику й поготів.

Людина має обмежений ресурс фізичної і психічної енергії. А війна — це марафон, бо варто враховувати ще й повоєнне відновлення. Тому нам потрібні не тільки сили, а й уміння їх розподіляти. Маємо дбати про себе, щоб сил вистачало і на роботу, і на сім'ю, і на волонтерство. Отже, ресурс необхідно щоразу поновлювати. Ви точно не зробите нікому краще, якщо від виснаження — психічного чи фізичного — захворієте, і допомога буде потрібна вже вам. **Не давати собі відпочинку — це найбільша помилка.** Будьте уважні до себе.

Окрім сну, нам вкрай потрібні й інші види відпочинку. Для того щоб відпочити, треба відновитися в семи ключових сферах життя: фізичній, розумовій, сенсорній, творчій, емоційній, соціальній, духовній.

Як поповнити запас енергії?

Для того щоб не виснажуватися на роботі, коригуйте власний темп. Де можна, сповільніться, робіть паузи, щоб мати змогу перевести подих, відстежити свої реакції та переживання. Тримайте баланс енергії і навчіться відновлюватися не лише під час відпустки, а й у робочий час.

Під час роботи

Голосно заспівайте, якщо ви не заважатимете іншим і не налякаєте їх. Різко встаньте й пройдіться, якщо маєте сили. Рух мусить бути саме різким і сильним — так ви відчуєте енергію.

Схрестіть руки на грудях і постукайте долонями по ключицях, плечах. Це допоможе зібратися, повернути фокус уваги й надасть сили.

Покладіть на плечі згорнутий плед чи вовняну кофту (зазвичай вони важкі). Так ваші плечі опустяться, і ви позбудетеся напруження. Якщо у вашому закладі є обтяжувальні ковдри чи іграшки, скористайтеся ними. Проте такі іграшки, як гусь-обіймусь, не зможуть виконати цього завдання, адже занадто легкі.

Знайдіть умовну опору. Складно (некомфортно, незвично, нудно, нецікаво тощо) щоразу відстежувати, як стоять наші ноги на підлозі, утім мати відчуття опори важливо завжди. Для цього можна, наприклад, тримати в руках чашку: вона перебуває в полі нашого зору, тож ми щоразу бачимо опору. Можливо, у колективі є колега, яка завжди ходить із чашкою і тримається за неї, навіть сидячи на нараді. Це і є прояв такої потреби — **мати опору**. Проведіть нараду за кавою чи чаєм — точно матимете багато позитивних вражень.

Занурте руки в холодну воду — що холодніша, то краще. За таких умов запусяться складні фізіологічні процеси, які змінять гормональний фон і принесуть заспокоєння.

Швидко й різко напишіть чи намалюйте щось на папері. Цей аркуш можете порвати, спалити або що. Чи замалюйте весь аркуш паперу — умалюйте туди свої хвилювання. Можете навіть проговорювати, які саме страхи чи проблеми ви зараз малюєте. Відтак зіжмакайте аркуш і викиньте у смітник. Тепер ваші проблеми лежать у смітнику.

Після роботи

Прогуляйтеся парком чи набережною річки. Головне, переведіть свої думки з робочих, проблемних на події в моменті. Як квітнуть кущі, аромат якої квітки ви раптом відчули, як пахне скошена трава, перекочуються хвилі — саме це має бути для вас найважливішим під час прогулянки, тож на цьому ви маєте сконцентрувати свою увагу.

Посидьте в кафе і насолодіться ароматом чаю чи кави, посмакуйте тістечко тощо. Саме перебування в моменті допомагає повноцінно відновити ресурси. Насправді оце «бути в моменті» інколи дається доволі складно. Здебільшого ми повернуті думками в минуле, а ще трошки в майбутнє. Для того щоб не випадати з теперішнього, говоріть: «Зараз я...», «Тепер я...».

Утім, не моментом єдиним. Добре повертають ресурс відзначення своїх досягнень: ви не забули й таки полили квіти в кабінеті або, заходячи в клас до учнів, силою волі змінили міміку заклопотаності на щирі усмішку. Якщо почнете спостерігати за собою, то досягнень виявиться чимало: п'єте склянку теплої води зранку, обрали курси підвищення кваліфікації з думкою про себе, адже головним критерієм вибору стало: «**Я хочу!**».

А ще пригадайте, що принесло вам задоволення, від чого ви сміялися, а що подарувало радість чи зворушення. Під час роботи. Після роботи.

Чому під час війни відпустка важлива

Свої обов'язки перед сім'єю, колегами, самими собою, домашніми улюбленцями зараз ми виконуємо в умовах невизначеності, тривалого стресу, відчуття страху чи безвиході, які навалюються на нас час від часу. Тобто свої психічні й фізичні сили ми виснажуємо в рази швидше. Тому поновлення ресурсів, так би мовити, «по ходу» інколи дає незначний результат.

Відпочинок упродовж хоча б тижня чи двох — надзвичайно важливий. Якщо ви правильно налаштуєтеся, то зможете перезавантажитися й відновити свої психічні й фізичні сили, а враження від відпустки ще довго додаватимуть вам насаги

Але перш ніж піти у відпустку, налаштуйтеся саме на відпочинок, можете навіть встановити кілька правил, як-от: не читати новин, не користуватися соцмережами тощо.

Якщо ви все ж таки зараз сприймаєте світ як суцільну війну, то тим самим заперечуєте творення, плекання життя. Тож якщо займаєте саме таку позицію, є над чим поміркувати наодинці з собою, а можливо, і звернутися по допомогу до психолога. Адже таке сприйняття може позначатися не лише на колективі, а й на учнях.

Варто пам'ятати, що по-справжньому допомагати іншим ми можемо лише тоді, коли самі в ресурсному стані. Якщо ми виснажені, то нам немає чим поділитися, ми можемо дратуватися, ображатися, злитися, чим лише шкодимо й собі, й іншим. **Тож відпочинок необхідний!**

Відпустка вдома — це набутися з дітьми, партнером чи нарешті досхочу позайматися улюбленим хобі. Вона прекрасно відновлює сили навіть упродовж тижня. Такого ефекту ви не отримаєте й за місяць на чудовому курорті, але з телефоном у руках. Це лише з'їсть залишки вашого ресурсу. Тож варто свідомо підійти до вибору справ, якими ви займатиметеся на відпочинку. А для цього час від часу варто себе запитувати: «Чи корисно це для мене?», «А що принесе користь?», «Якщо я це робитиму, це додасть мені сили/насаги/впевненості?».

Як упоратися з відчуттям провини за відпочинок?

Коли ми маємо можливість відпочити, нас може поглинути відчуття провини: мовляв, у цей час я ніяк не допомагаю своїй країні. Але ж, окрім робочих і волонтерських справ, життя сповнене іншими соціальними ролями й ніщо не поставлено на паузу. Дитинство вашої дитини не зупинилося й не буде відтворене від точки 24 лютого 2022 року. А втрата подружніх чи партнерських стосунків не зробить вас ефективними ні в роботі, ні у сприянні перемозі. Життя в усіх його проявах триває зараз, воно не зупинилося. Тож, можливо, саме відпустка допоможе відновити теплоту взаємин із близькими й надолужити втрачені моменти.

А ще не варто себе ототожнювати з іншими і їхніми стражданнями. Ви не уявляєте всіх переживань чи горя інших людей, а вони не можуть уявити всіх ваших страждань і складнощів. Тож ви не робите краще ні собі, ні тим, кому погано. Їм від цього не стане легше. Згадайте просту істину: **«Хочеш змінити світ — почни із себе»**. Оскільки ми можемо нести відповідальність тільки за себе і впливати тільки на себе і на своє життя, то з себе і почніть.

Ваше завдання — зробити так, щоб у світі стало хоч трошки менше болю і страждання і хоч на крапельку більше радості і спокою. А для цього важливо розуміти себе і свої потреби. Правило кисневої маски в літаку працює і в інших сферах життя.

Якщо задумалися про поїздку, але сумніваєтеся, чи це доцільно, то ось два пункти, які додадуть вам упевненості в правильності рішення. Адже зараз подорожі, окрім прямого сенсу (відновлення, відпочинок, насичення враженнями), мають і додатковий:

- відвідати друзів і родичів — подорож може бути шансом побачитися з рідними та близькими, які виїхали за кордон, тож поєднаєте два важливі позитивні моменти — комфортне й безпечне соціальне коло, де можна розслабитися, і приємні емоції від відвідування нових місць;
- поширити інформацію про те, що відбувається в країні, яка воює — зрозуміло, що ви не кидатиметеся з розповідями на кожного перехожого, але під час спілкування з місцевими чи туристами з інших країн можете розказати

історію свого життя на війні й досвіду витримки і стійкості, адже розповідь очевидця важить значно більше за будь-які новини.

Психіка потребує відновлення та балансування, зокрема, щоб адекватно оцінювати реальність. Це основа успіху в будь-якій діяльності. Відпочинок дасть змогу перезавантажити сприйняття професійної реальності й підвищити продуктивність праці. Тож гарний відпочинок — це довгостроковий внесок в ефективність вашої роботи. **Подбайте про себе!**

*Підготувала завідувач відділу соціально-економічного захисту працівників
Валентина ПОДГОРЕЦЬ, тел. 0676544235.*