

# Как сделать так, чтобы рабочий график благотворно влиял на ваше психическое здоровье

СОДЕРЖАНИЕ [big-i.ru/karera/lichnye-kachestva-i-navyki/kak-sdelat-tak-chtoby-rabochiy-den-blagotvorno-vliyay-na-vashe-psikhicheskoe-zdorove](http://big-i.ru/karera/lichnye-kachestva-i-navyki/kak-sdelat-tak-chtoby-rabochiy-den-blagotvorno-vliyay-na-vashe-psikhicheskoe-zdorove)



## Когда глобальный рост во вред

Если вы испытываете проблемы в области ментального здоровья, рабочий день ощущается намного тяжелее, чем обычно. Когда ваша работа вызывает повышенное беспокойство, депрессию или другие психические проблемы, это не всегда связано с ее количеством или конкретным видом деятельности. Иногда проблема заключается в том, что ваш рабочий день организован не в соответствии с вашими естественными природными ритмами или возможностями психики.

Грамотно организованный рабочий день поможет справиться с целым рядом трудностей, от депрессии и тревожности до СДВГ и биполярного расстройства. Однако не существует универсального варианта рабочего дня, который будет способствовать оздоровлению психики. То, что подходит именно вам, вы можете определить, исходя из самопознания, практического опыта и согласования ваших потребностей с потребностями других.

Какой подход является наилучшим? Для начала я опишу несколько конкретных стратегий, связанных с определенными проблемами психического здоровья, и лишь потом мы обсудим, как управлять временем, чтобы сохранить общее психическое здоровье.

## **Стратегии при определенных проблемах с психическим здоровьем**

Начнем с рекомендаций, которые могут оказаться полезными людям, страдающим распространенными психическими заболеваниями.

## Тревога и депрессия

Тревожное или депрессивное состояния могут быть как хроническими, так и кратковременными, однако в обоих случаях возникает вероятность того, что человек будет стараться избегать определенных задач и откладывать их выполнение на потом. Например, вы очень чувствительны к любой критике в ваш адрес, и вместо того, чтобы обсудить проблему, наоборот, избегаете прямого разговора о сложившейся ситуации. Если это про вас, подумайте о том, как структурировать свой рабочий день, чтобы сделать избегание и прокрастинацию невозможными. Например, если задача трудоемкая и многоступенчатая, разделите ее на несколько этапов и установите сроки для выполнения каждого. Вы также можете отвести конкретное время в течение дня, которое вы посвятите выполнению лишь одного маленького шага на пути к проблеме, которую пытаетесь игнорировать. Прогресс в выполнении небольших задач позволит двигаться вперед и предотвратит дальнейшее усугубление стресса при постоянном их откладывании в долгий ящик.

*Как в России относятся к сложностям в области ментального здоровья сами сотрудники и их работодатели? И какие практики поддержки работников, испытывающих такие проблемы, существуют? Отвечает директор ANCOR Consulting Юлия Подоксенова.*

В течение последнего десятилетия в российском обществе существенно изменилось отношение к ментальному здоровью людей. Сейчас многие, в особенности молодежь и люди среднего возраста, активно пользуются услугами психологов и открыто говорят о своих проблемах, без страха получить осуждение и отторжение. На уровне трудового законодательства права сотрудников с ментальными особенностями защищены, уволить или перевести на более низкую должность работника, имеющего депрессивное, биполярное, пограничное и другие виды расстройств, нельзя. Однако на интервью при устройстве на работу кандидаты не всегда сообщают о наличии у них некоторых психологических особенностей.

В большинстве российских компаний работают программы wellbeing для поддержания здоровья и благополучия своих сотрудников. В некоторых — существуют своеобразные «департаменты Счастья», основной задачей которых является забота о ментальном здоровье персонала. В ДМС часто включают сеансы психотерапии для сотрудников, психологические консультации по семейным и другим вопросам. Популярны корпоративные практики медитации и релаксации. Сейчас работодатели внимательно относятся к потребностям своих сотрудников и часто входят в положение, предлагая альтернативные форматы занятости и графика работы. Сами соискатели также при приеме на работу активно инициируют обсуждение условий найма. В последнее время работодатели изменили свое отношение и к различным видам занятости, сотрудники часто имеют портфель проектов и работ, распределяя свой ресурс между несколькими работодателями или совмещая работу в найме с собственным бизнесом.

Изменился и подход к управлению — работодатели фокусируются на смягчении управленческого стиля, обучении руководителей гибкости, индивидуальном подходе к людям, коучинговых практиках и т.д. Бывшие ранее популярными «красные» менеджеры, ориентированные на результат любой ценой, сейчас мало популярны, такой стиль управления больше не отвечает потребностям компаний в комфортной, развивающей, созидательной внутренней среде. Хотя работодатели, застрявшие в прошлом, еще существуют, но им все сложнее конкурировать за талантливых и эффективных сотрудников, и так или иначе им все равно приходится меняться.

## **СДВГ**

Люди, страдающие психическими проблемами, сталкиваются с большими сложностями при планировании и видении целостной картины мира. Это особенность носит временный характер при депрессии и хронический — при таких заболеваниях, как СДВГ. Если вы чувствуете, что перегружены, не бойтесь просить поддержки у других, если видите их готовность. Например, вы можете попросить клиента наметить сроки для каждого этапа проекта или вообще сделать так, чтобы планирование стало неотъемлемой частью вашего графика.

## **Биполярное расстройство**

Некоторые люди, страдающие эмоциональными нарушениями, особенно биполярным расстройством, испытывают большие трудности, когда нарушается их ритм жизни — например, если вас просят работать посменно или улететь ранним утренним рейсом на конференцию. Если вам нужен стабильный график работы для поддержания вашего психического здоровья, следует обсудить с начальником, какие послабления возможны в вашем случае.

## **Другие психические расстройства**

В Соединенных Штатах вы найдете множество различных уступок для людей с ограниченными возможностями, достаточно лишь выполнить поиск в интернете или заглянуть на веб-сайт Комиссии по равным возможностям трудоустройства (Equal Employment Opportunity Commission's website).

Если вы страдаете психическим расстройством, как можно быстрее изучите все доступные варианты, изложенные в законе об американцах с ограниченными возможностями (Americans with Disabilities Act), — и желательно до того момента, когда у вас возникнет кризис. Не совершайте ошибку, умалчивая о проблеме, которая объективно требует решения. Обратите внимание, что в разных государствах для обозначения аналогичного законодательства используются различные термины. Например, в Соединенных Штатах применяется термин «послабление», в то время как в Великобритании говорят о «необходимых изменениях».

Поговорите со своим начальником о вашем состоянии и о том, почему вам необходимо то или иное послабление, если такой разговор не вызывает сильный дискомфорт. Ваш терапевт также поможет вам выстроить с начальством нужный диалог, не вдаваясь в излишние личные подробности. Например, врач напишет письмо вашему работодателю, и вы оцените, насколько вас устраивает та информация, которая там сообщается.

В целом, если у вас проблемы с психическим здоровьем, старайтесь не подвергать себя регулярному стрессу, но и полностью избегать сложностей не стоит. Например, если вы страдаете социальной тревожностью, научитесь чередовать виды деятельности, которые вы выполняете уверенно и которые, наоборот, вызывают беспокойство. (В моем случае это означает, что большую часть времени я работаю с хорошо известными мне людьми и изредка с малознакомыми сотрудниками.)

### **Стратегии, доступные каждому**

Следующие шаги способны помочь любому человеку сохранить свое психическое здоровье на работе, независимо от того, сталкивается ли он с каким-либо заболеванием постоянно, иногда или изредка. Эти стратегии также подходят людям, у которых есть субклинические проблемы (например, присутствует некоторая степень тревожности, но она недостаточна для того, чтобы диагностировать у человека тревожное расстройство), или тем, кто стремится повысить свою психологическую устойчивость. Если вы страдаете заболеванием психики в активной форме, в том числе высокофункциональной депрессией или тревожностью, имейте в виду, что самопомощь и тайм-менеджмент не являются заменой основного медикаментозного лечения. Упомянутые здесь стратегии оказывают не лечебный, а вспомогательный эффект.

### **Выработайте устойчивые привычки, помогающие развить навык глубокой концентрации на работе.**

Выработка устойчивых привычек на работе, особенно когда требуется повышенная концентрация и фокусировка, поможет вам почувствовать контроль над своей жизнью и рабочим режимом.

Почему это важно? Последовательный распорядок дня упорядочивает наши трудовые будни, повышая при этом чувство самоконтроля. Наш мозг привыкает к определенному порядку действий и в конечном итоге начинает выполнять их почти на автопилоте. Типичный пример — поведение водителя за рулем автомобиля: через нескольких месяцев после обучения мы перестаем задумываться над тем, как мы заводим машину, пристегиваемся ремнями безопасности, отпускаем тормоз, а затем смотрим в зеркала. То же самое происходит и с нашими привычками в отношении служебной эффективности, когда мы последовательны в том, когда и где мы выполняем свою работу. Если концентрироваться на работе в одно и то же

время — например, с 10 утра до обеда, то со временем придерживаться этой привычки станет легче. И когда она станет автоматической, вам будет легче ей следовать даже в те дни, когда вы не в лучшей форме.

Но это произойдет только в том случае, если у вас есть устоявшиеся привычки. Если один раз вы сосредоточенно выполняете свою работу в 10 утра, а в другой раз пытаетесь сделать это в 13:00, вы не сможете в полной мере ощутить преимущества выработанной привычки, которая учит вас быть дисциплинированным без усилий.

Эта стратегия полезна для любого человека, но особенно для того, у кого периодически возникают проблемы со здоровьем, например депрессия, или кто испытывает трудности при концентрации внимания из-за беспокойства, нервных размышлений или тревоги. Если у вас есть наработанные навыки, позволяющие вам сосредоточиться на задаче, то, скорее всего, вы справитесь со своей работой. Следование важным привычкам в стрессовые периоды может защитить вас от риска перенапряжения. Вы будете чувствовать себя спокойнее, увереннее и избавитесь от дополнительного стресса из-за массы невыполненной работы.

### **Создайте условия для регулярного выполнения задач без жестких сроков.**

Кажется понятным и очевидным, что в первую очередь нужно решать задачи с приближающимися сроками выполнения. Однако если делать только то, что требует немедленного решения, возникнет ощущение отсутствия контроля над ситуацией. С другой стороны, когда вы начнете выполнять небольшие важные задачи, которые не ограничены дедлайнами, но которые необходимо выполнить, вы почувствуете, как хорошо управляете своей жизнью. Регулярно выделяйте время для таких мелких задач. Неважно, какие они — перезвонить ли коллеге по поводу совместной работы, которая предстоит еще через несколько недель, или назначить встречу с врачом или психотерапевтом, — в любом случае такие дела отнимают много сил. Вы знаете, что это нужно сделать, но не делаете. И подобные мысли продолжают возвращаться. Задачи, которые накапливаются и не решаются, не доставляют удовольствия.

В своей книге «Продуктивность без стресса» я рассказываю о том, что выполняю второстепенные дела с утра в течение часа, прежде чем приступить к основной работе (эффективность при этом не падает). Причина, по которой я в первую очередь сосредотачиваюсь на мелочах, кроется в том, что после напряженной работы я слишком устаю и не могу работать над чем-либо еще. А выполнение хотя бы одной такой задачи (не связанной с работой) в день не дает делам накапливаться и вызывать психологический хаос и стресс.

Ваши привычки, способствующие эффективности на работе, могут отличаться от моих. Важно, чтобы вы наработывали свои правила, которые помогут вам в решении ваших задач. Например, предположим, что на самом деле вы продуктивны только четыре дня в неделю. Попробуйте принять это, а не бороться с собой.

Скажем, вы заметили, что вам удается делать по пятницам только телефонные звонки; теперь посмотрите, как сложится ваш день, если вы примете этот факт и не будете корить себя. Поэкспериментируйте с организацией своего расписания соответствующим образом — выполняйте свои важные дела с понедельника по четверг, вместо того чтобы критиковать себя за недостаточную концентрацию и дисциплину в пятницу. Признание своих недостатков иногда приносит парадоксальный эффект: самокритика отнимает много энергии, поэтому, когда мы перестаем ею заниматься, у нас появляется больше энергии для более продуктивных дел.

### **Позволяйте себе выполнять работу с отстраненным умом.**

Есть ложное представление о том, что мы должны быть сосредоточены на работе целый день, не отвлекаясь. Однако такое понимание становится одной из причин, по которой работа оказывается непосильной. И даже невозможной, особенно если речь идет об инновациях.

Когда мы позволяем нашему мозгу работать попеременно, то сосредотачиваясь на проблеме, то расслабляясь, что лучше для психики, мы быстро восстанавливаемся — и можем быть креативными без лишнего напряжения. Например, у вас в голове рождается блестящая идея для проекта, когда вы принимаете душ или отправляетесь на прогулку. В состоянии покоя проблемы, которые казались ранее неразрешимыми, могут внезапно проясниться — и решения появляются сами собой.

Поэтому вместо того, чтобы заставлять свой мозг выполнять задачу за задачей, позвольте ему расслабиться и отстраниться от служебных забот после продуктивной работы. Лично я добиваюсь этого с помощью прогулок, ежедневных небольших бытовых дел и развлечений (например, чтения записи в блоге в середине рабочего дня).

Периоды после напряженной работы или в ее процессе, когда сложно расставить приоритеты, требуют отвлечения ума в наибольшей степени. Когда я выхожу на прогулку, чувствуя себя сильно переутомленной, мой рассеянный разум обычно сам расставляет приоритеты и организует все за меня. Если вы застряли на месте и не уверены, что делать дальше, вместо переживаний по этому поводу дайте своему разуму немного отвлечься. Таким образом, у вас появится время на обдумывание своих идей, не застревая на пустых телодвижениях.

Свободное время также чрезвычайно полезно людям, испытывающим проблемы с психическим здоровьем. Например, человеку, страдающему социальной тревожностью, нужна передышка, чтобы справиться с переживаниями после полученной оценки о своей работе или приспособиться к стилю работы новых сотрудников. Точно так же сотрудник с депрессией нуждается в возможности получать небольшие дозы удовольствия — например, неторопливо попить кофе, чтобы поднять себе настроение.

Сделайте вашей постоянной привычкой способность отвлекаться. Возможно, вы эффективно выполняете свою основную работу по утрам, а во второй половине дня вам необходимо отвлечься и погулять. Что бы вы ни предпринимали, каждый день давайте своему мозгу возможность отдохнуть. И помните, чем больше вы занимаетесь новой или требующей креативности работой, тем больше вам требуется времени на отдых, чтобы восстановиться. Сложная работа сопряжена с большим количеством психических и эмоциональных раздражающих факторов, включая разочарование, неуверенность и фрустрацию. Если вы будете постоянно работать на полную катушку, это неизбежно приведет вас к нежеланию выполнять новые и сложные задачи, ибо такая деятельность изматывает и требует время на восстановление.

### **Что нужно знать руководителям**

Если вы руководитель, убедитесь, что вы понимаете, как приведенные выше рекомендации помогут вашим сотрудникам чувствовать себя лучше и эффективнее выполнять свою работу, а также ознакомьтесь с существующими послаблениями, которые помогают людям с психическими проблемами. Можно поискать информацию в интернете, поговорить с сотрудниками отдела кадров или попросить психолога провести обучающее занятие в вашей организации. В последнем случае заранее объясните специалисту, в чем специфика вашей компании, чтобы он мог рассмотреть варианты, соответствующие возможностям сотрудников.

Узнайте у своих подчиненных, в чем они испытывают трудности и как им помочь, и, конечно, никогда не критикуйте коллег за их психическое нездоровье. Наличие особенностей состояния людей ничего не говорит об их таланте, преданности делу или качестве их работы. Поскольку сотрудники могут неохотно обращаться с просьбами об уступках, регулярно напоминайте персоналу, что вы открыты для любых просьб и приветствуете желание каждого рассказать о своих психических проблемах. Проявите максимум творчества при создании условий для облегчения состояния членов коллектива. Ваша задача — выявить лучшее в ваших сотрудниках, и вы достигнете этой цели, если будете участливо относиться к их особенностям.

Организация рабочего дня с учетом заботы о психическом здоровье и планирование его для достижения наилучших результатов не должны противоречить друг другу. Используя рекомендации из этой статьи, улучшение психического благополучия, а также продуктивность своей работы не заставят себя долго ждать.

### **Об авторе**

**Элис Бойз** (Alice Boyes) — доктор философии, в прошлом клинический психолог, а ныне писатель, автор книг «Инструментарий здорового мышления», «Инструментарий борьбы с тревожностью» и «Продуктивность без стресса».