

Как работать в стрессовые периоды

Высыпайтесь

Старайтесь спать не менее восьми часов. Если ночь была бессонной, найдите возможность поспать днем или вечером ложитесь спать раньше обычного.

Не перегружайте себя

Старайтесь выполнять всю работу на работе. Пока вы не почувствуете себя комфортно, не беритесь за большие объемы работы и ограничьте амбициозность планов – ведь вы справитесь с ними гораздо лучше, когда будете полны сил.

Не вините себя

Когда что-то идет не так, дайте себе возможность исправить ошибку, не вгоняя себя в чувство вины. Помните: чувство вины не поможет ничего решить, а только ухудшит ваше эмоциональное состояние. С холодной головой вы быстрее закончите дело, а значит, почувствуете себя лучше.

Восполняйте ресурс

Восполняйте собственный ресурс – он не безграничен. Занимайтесь в свободное время тем, что вам нравится, а не только работой и домашними обязанностями.

Займитесь собой

Старайтесь давать себе небольшую физическую нагрузку – она позволит вам выплеснуть негативные эмоции. Питайтесь более или менее здоровой едой, но не изнуряйте себя диетами.

Посетите психолога

Когда возникают непредвиденные сложности и вы чувствуете, что ситуация выходит из-под контроля, обратитесь за помощью к специалисту. Не затягивайте визит, чтобы не усугубить ситуацию.

Попросите помощи

Учитесь просить близких о помощи и не бойтесь вежливо напоминать им об обещаниях. Если вы сильно устаете, делегируйте домашние дела родным.