

Границы между работой и личной жизнью



Вступление

Многим людям, профессия которых связана с тем, чтобы помогать окружающим, и особенно медикам, сложно установить четкие границы между работой и личной жизнью. Ваши подопечные часто нуждаются в вас 24 часа в сутки, далеко не все сложные ситуации удастся разрешить в течение рабочего дня, и потребность в вашей помощи автоматически не исчезает, когда стрелка часов показывает 18:00. Соответственно, многим таким специалистам кажется чем-то вполне естественным подолгу задерживаться на работе по вечерам и продолжать думать о рабочих вопросах даже по возвращении домой. Для людей, которые выбрали себе профессию, связанную с работой об окружающих, работа часто является не просто способом заработка, а настоящей миссией или призванием, которое наполняет их жизнь смыслом. Это понимание некой высшей цели становится важным источником мотивации, и во многом именно оно лежит в основе так называемого явления “удовлетворения от сострадания”. Тем не менее, в отсутствие четких границ между работой и личной жизнью, необходимых для того, чтобы давать полноценный отдых своему телу и разуму, постоянные переработки и безграничное эмоциональное вовлечение в процесс работу могут крайне неблагоприятно повлиять на физическое здоровье, психологическое состояние и личные отношения.

Границы необходимы для того, чтобы поддерживать баланс между профессиональными обязанностями на работе, обязательствами перед своими друзьями и родственниками и собственными потребностями. Поддержка людей из близкого круга общения и бережное отношение к себе позволяют нам регулярно подзаряжать свою эмоциональную “батарею”, чтобы у нас всегда было достаточно сил и энергии на то, чтобы сосредоточенно заниматься работой и последовательно оказывать высококачественную помощь своим подопечным, не рискуя при этом столкнуться с выгоранием. К сожалению, в сутках всего 24 часа, а в неделе всего 7 дней, а значит, нам нужно придумать, каким образом мы будем распределять эти 168 часов в неделю между профессиональной, общественной и личной жизнью, чтобы выдерживать здоровых баланс между этими тремя сферами. Само собой разумеется, жизнь вносит свои коррективы: у людей меняются рабочие обязанности, семейное положение, добавляются и отпадают различные обязательства личного характера, а значит, баланс между работой и личной жизнью приходится регулировать соответственно. К примеру, кризисные ситуации в личной жизни (такие как болезнь или потеря близкого человека) могут на некоторое время полностью перекроить привычный ритм жизни, заставляя уделять больше времени и сил заботе о себе, пусть даже и в ущерб работе. Это абсолютно нормально. И наоборот, некоторые события, к примеру, чрезвычайные происшествия и катастрофы, могут приводить к временному скачку рабочей нагрузки. Соответственно, важно понимать, какие факторы влияют на наш баланс между работой и личной жизнью, чтобы после того, как кризисная ситуация, выбившая нас из колеи, разрешиться, мы могли осознанно переключиться и восстановить свои привычные границы.

Поддержка людей из близкого круга общения и бережное отношение к себе позволяют нам регулярно подзаряжать свою эмоциональную “батарею”, чтобы у нас всегда было достаточно сил и энергии на то, чтобы сосредоточенно заниматься работой и последовательно оказывать высококачественную помощь своим подопечным, не рискуя при этом столкнуться с выгоранием.



Границы на работе

Установить границы в профессиональной сфере часто бывает непросто, особенно когда перед глазами постоянно маячит пример ваших коллег, которым самим не слишком-то хорошо удается выдерживать баланс между работой и личной жизнью. В некоторых организациях существует традиционно устоявшаяся культура “героизма” и самопожертвования, когда сотрудники вынуждены выкладываться на полную, чтобы привлечь к себе внимание и заслужить уважение коллег. В таких обстоятельствах от человека требуется немало смелости для того, чтобы отстаивать свои личное пространство, ведь в глазах окружающих вполне естественная забота о себе может показаться проявлением эгоизма и слабости. Впрочем, помните: лампочка, которая светит умеренно ярко, но при этом не перегорает, освещает помещение куда лучше прожектора, который вспыхивает ослепительным лучом, в считанные секунды тратит весь заряд батареи и полностью гаснет. Забота о себе – это не синоним эгоизма и слабости, а как раз-таки их полная противоположность. Вы сможете принести максимум пользы своей организации, коллегам и подопечным только в том случае, если научитесь устанавливать адекватные границы и заботиться о себе, выдавая стабильную и последовательно высокую работоспособность. Иными словами, время от времени вам придется отказывать, когда вас о чем-то просят. Для кого-то это значит сказать «нет», когда вам поручают дополнительную работу или просят взять на себя лишние обязанности, а вы и без того перегружены. Для кого-то это значит не проверять электронную почту и не отвечать на телефонные звонки в нерабочее время (к примеру, по вечерам и на выходных можно отключить уведомления на телефоне и включить автоответчик). Наконец, для кого-то это значит в коим-то веке использовать накопившиеся дни отпуска и на этот период полностью дистанцироваться от работы, чтобы как следует отдохнуть, а потом снова взяться за работу с новыми силами.

Впрочем, помните: лампочка, которая светит умеренно ярко, но при этом не перегорает, освещает помещение куда лучше прожектора, который вспыхивает ослепительным лучом, в считанные секунды тратит весь заряд батареи и полностью гаснет.

Границы дома

Пожалуй, едва ли найдется хоть один человек в мире, у которого всегда получается быть идеальным профессиональным и идеальным мужем / идеальной женой / идеальным родителем / идеальным ребенком / идеальным братом / идеальной сестрой / идеальным другом одновременно. Бывают периоды, когда больше времени, сил и эмоций приходится вкладывать в работу, а бывают периоды, когда свой ресурс лучше перенаправить на решение личных вопросов. Когда в силу сложившихся обстоятельств вам необходимо посвятить больше времени работы, постарайтесь четко донести это до своих родных и близких. Определитесь с тем, какая помощь с домашними обязанностями потребуется вам на этот период, и хотя бы примерно сориентируйте своих близких, когда вы сможете вернуться к привычному ритму жизни. Если ситуация позволяет хоть немного планировать наперед, постарайтесь после окончания интенсивного периода повышенной рабочей нагрузки взять отпуск или пару дней отгула, чтобы хорошо провести время с родными, переключиться и восстановить нормальный баланс. Кроме того, важно оставить немного времени для себя, чтобы позаботиться о своих собственных нуждах, ведь без регулярной заботы о себе невозможно долго оставаться эффективным профессионалом и хорошим другом / родственником. Сюда относятся как чисто физиологические потребности (полноценный сон, сбалансированное питание, регулярные занятия спортом), так и потребности эмоционального и духовного характера (занятия, которые приносят вам удовольствие, прогулки на природе, религиозные и духовные практики (если вы принадлежите к тому или иному вероисповеданию) творчество, любимая музыка, книги, рисование, изготовление моделей, садоводство, все, что угодно). Очень важно научиться распознавать, принимать эти потребности и своевременно на них реагировать. Кроме того,

важно правильно расставлять приоритеты и помнить, что в интересах собственного здоровья и благополучия себя и свои потребности всегда нужно ставить на первое место.

Границы между рабочей и домом

“Режим профессионала” (эффективность, сосредоточенность, умение держать себя в руках и контролировать свои эмоции), который так часто выручает нас на работе, часто способен сыграть с нами злую шутку в личной жизни, создавая напряженность и конфликты в отношениях. Для того чтобы помочь своему телу и разуму переключиться из «рабочего режима» в «личный режим», важно провести для себя некую символическую границу между работой и домом. Представьте, что у вашего мозга в распоряжении появляется некая «волшебная кнопка», при помощи которой можно «активировать» свое профессиональное «Я» в начале рабочего дня, а потом столь же легко на выходе с работы «отключить» его до завтра. В качестве этой «волшебной кнопки» обычно выступает некий особенный ритуал, который вы совершаете, заступая на рабочую смену, и еще один ритуал, который вы совершаете, закончив с работой. Подобные символические действия посылают мозгу и телу подсознательные сигналы о том, что настало время переключиться. Самое главное – регулярно практиковать одни и те же ритуалы каждый раз, чтобы сформировать нужные ассоциативные связи, «откалибровать» таким образом тело и разум.

Важные факторы, которые стоит учитывать в своем «ритуале переключения»:

По максимум используйте свои органы чувств. Особенно хорошо помогают специфические звуки, прикосновения / движения и запахи.

- К примеру, можно выбрать для себя конкретную песню, которую вы будете слушать каждый день по дороге на работу или по прибытии домой. Кроме того, в качестве ритуала может выступать банальная смена одежды или теплая горячая с особым гелем для душа, аромат которого будет успокаивать вас и настраивать на расслабленный лад.

Выработайте «триггерную» привычку.

- Триггерная привычка – это некое действие, которое вы совершаете каждый день по дороге домой с работы. Это может быть как что-то совсем элементарное, например, запереть дверь кабинета или открыть ключом дверь квартиры, так и нечто более сложное, например каждый день ехать/идти домой по одному и тому же маршруту или каждый раз по прибытии выпивать чашку чая, кофе или стакан сока.


Целенаправленно практикуйтесь.

- Каждый раз, когда вы совершаете свой «ритуал переключения», обращайтесь внимание на каждое свое действие и помните, что вы целенаправленно делаете это для того, чтобы отпустить работу. К примеру, запирая кабинет, представляйте, что ваше «профессиональное я» осталось внутри, в безопасности, под замком, и будет ждать вас в кабинете до завтра. Когда вы переодеваетесь, представьте, что снимаете свое «профессиональное я» вместе с одеждой, откладываете его до поры до времени и надеваете «личное я». Когда вы принимаете ванну, представляйте, как струи воды смывают с вас все, что происходило с вами в течение дня на работе.

Границы, когда вы работаете из дому

Удаленная работа создает некоторые сложности в поддержании здоровых границ между профессиональной и личной жизнью. Поскольку вы работаете в то же пространство, где вы живете, вам приходится регулярно переключаться между «профессиональным режимом» и «личным режимом» по несколько раз в течение дня.

Вот несколько простых советов, которые помогут поддерживать здоровые границы между работой и личной жизнью, когда вы работаете удаленно из дому.

 <p>Выделите специальное место для работы</p>	<p>В идеале это должна быть отдельная комната в вашей квартире, но если это невозможно в силу объективных обстоятельств, выделите для работы отдельный уголок, где вы будете сидеть во время работы, и где будут храниться все ваши рабочие материалы. Это поможет провести условную пространственную границу между работой и личной жизнью.</p>
--	--

 <p>Одевайтесь как на работу, даже если вы работаете удаленно</p>	<p>Смена одежды помогает настроиться на «рабочий режим» утром, а потом снова переключиться на «домашний режим» вечером. Это поможет провести условную психологическую границу между работой и личной жизнью.</p>
 <p>Соблюдайте распорядок</p>	<p>Спланируйте свой распорядок дня, отводя определенно, четко фиксированное время на работу и определенно, четко фиксированное время на домашние дела. Так вы сможете ограничить продолжительность своего рабочего дня, и вам будет проще не поддаваться искушению работать 24 часа в сутки.</p> <p>Спланируйте в своем распорядке перерывы, включая обеденный перерыв (ни в коем случае не обедайте за рабочим столом), время на общение с родными и близкими, а также время для себя. Это поможет провести условную временную границу между работой и личной жизнью.</p>
 <p>Практикуйте «ритуал переключения»</p>	<p>Возможно, при удаленной работе у вас не получится совершать полноценный «ритуал переключения» каждый день, однако все же постарайтесь выработать для себя небольшие привычки или придумать определенные фразы (например, «А теперь переходим в режим родителя» или «А теперь переходим в режим профессионала»), которые помогут вам переключаться между работой и личным пространством. Это еще один способ провести условную психологическую границу между работой и личной жизнью.</p>
 <p>Установите четкие правила и донесите их до своих близких</p>	<p>Если вы живете не одни, поговорите со своими родными и донесите до них четкие правила, по которым организовано ваше рабочее время и пространство. Попросите их тоже соблюдать эти правила, чтобы меньше отвлекать вас от работы. Это поможет провести условную социальную границу между работой и личной жизнью.</p>
 <p>Планируйте свои домашние дела и распределяйте обязанности с другими членами семьи</p>	<p>Работая из дому, очень важно четко понимать свои конкретные домашние обязанности и планировать их соответственно. По возможности планируйте свой день так, чтобы срочные домашние дела не пересекались со срочными рабочими задачами. Это еще один способ провести условную временную границу между работой и личной жизнью.</p>
 <p>Ставьте перед собой реалистичные цели</p>	<p>Ставьте перед собой небольшие реалистичные цели как на работе, так и в личной жизни. Не забегайте наперед и почаще задавайте себе вопрос: «Что из этого я могу сделать сегодня?». Подобная постановка вопросов помогает испытать в конце дня чувство выполненного долга, а раздельное планирование целей в разных сферах жизни (профессиональная сфера, социальная сфера, личная самореализация) станет для вас еще одним способом провести условную временную границу между работой и личной жизнью.</p>



Советы

- ✓ Помните, что поддержание баланса и границ между работой и личной жизнью – это непрерывный процесс. Иногда эта задача дается человеку проще, иногда – сложнее, но и то, и другое – это совершенно нормально.
- ✓ При планировании времени отдавайте приоритет тем видам деятельности, которые имеют для вас наибольшую субъективную ценность.
- ✓ Время от времени позволяете себе сделать паузу и просто побыть наедине с собой здесь и сейчас. Такие передышки очень важны, особенно когда вы все время чем-то заняты, все время на ногах и все время вынуждены делать что-нибудь набегу.
- ✓ Научитесь заботиться о себе, используя небольшие, но действенные приемы, которые можно практиковать регулярно.



Литература и
дополнительные материалы

1. How to Set Healthy Boundaries: 10 Examples + PDF Worksheets. Joaquín Selva, Bc.S., Psychologist. <https://positivepsychology.com/great-self-care-setting-healthy-boundaries/>
2. Work and Personal Life Boundary Management: Boundary Strength, Work/Personal Life Balance, and the Segmentation-Integration Continuum. Journal of Occupational Health Psychology, November, 2007. <https://www.researchgate.net/publication/5893241>