

Межі між роботою та особистим життям



Вступ

Багатьом людям, професія яких безпосередньо пов'язана з допомогою оточуючим, і особливо медикам, складно встановити чіткі кордони між роботою та особистим життям. Ваші підопічні часто потребують вас 24 години на добу, далеко не всі складні ситуації вдається вирішити протягом робочого дня, і потреба у вашій допомозі автоматично не зникає, коли стрілка годинника показує 18:00. Відповідно, багатьом таким фахівцям здається чимось цілком природним подовгу затримуватися на роботі вечорами і продовжувати думати про робочі питання навіть після повернення додому. Для людей, які обрали собі професію, пов'язану з піклуванням про оточуючих, робота часто є не просто засобом заробітку, а справжньою місією чи покликанням, що сповнює їхнє життя сенсом. Це розуміння якоїсь вищої мети стає важливим джерелом мотивації, і багато в чому саме воно лежить в основі так званого явища "задоволення від співчуття". Проте за відсутності чітких кордонів між роботою та особистим життям, необхідних для того, щоб давати повноцінний відпочинок своєму тілу й розуму, постійне перепрацювання та безмежне емоційне включення в процес роботи можуть вкрай несприятливо вплинути на фізичне здоров'я, психологічний стан та особисті відносини.

Кордони необхідні для того, щоб підтримувати баланс між професійними обов'язками на роботі, зобов'язаннями перед своїми друзями та родичами і власними потребами. Підтримка людей із близького кола спілкування та дбайливе ставлення до себе дають нам змогу регулярно підзаряджати свою емоційну "батарею", щоб у нас завжди було достатньо сил та енергії на те, щоб зосереджено займатися роботою та послідовно надавати високоякісну допомогу своїм підопічним, не ризикуючи при цьому зіткнутися з вигоранням. На жаль, у добі лише 24 години, а в тиждні лише 7 днів, а отже, нам потрібно придумати, яким чином ми розподілятимемо ці 168 годин на тиждень між професійним, громадським та особистим життям, щоб витримувати здоровий баланс між цими трьома сферами. Само собою зрозуміло, життя вносить свої корективи: у людей змінюються робочі обов'язки, сімейний стан, додаються й відпадають різні зобов'язання особистого характеру, а отже, баланс між роботою та особистим життям доводиться регулювати відповідно. Наприклад, кризові ситуації в особистому житті (такі як хвороба або втрата близької людини) можуть на деякий час повністю перекроїти звичний ритм життя, змушуючи приділяти більше часу і сил турботі про себе, нехай навіть і це буде на шкоду роботі. Це абсолютно нормально. І навпаки, деякі події, наприклад, надзвичайні події та катастрофи, можуть призводити до тимчасового стрибка робочого навантаження. Відповідно, важливо розуміти, які чинники впливають на наш баланс між роботою та особистим життям, щоб після того, як кризова ситуація, що вибила нас із колії, вирішиться, ми могли усвідомлено змінити налаштування та відновити свої звичні кордони.

Підтримка людей із близького кола спілкування і дбайливе ставлення до себе дають нам змогу регулярно заряджати свою емоційну "батарею", щоб у нас завжди було достатньо сил та енергії на те, щоб зосереджено займатися роботою і послідовно надавати високоякісну допомогу своїм підопічним, не ризикуючи при цьому зіткнутися з вигоранням.



Кордони на роботі

Встановити кордони в професійній сфері часто буває непросто, особливо коли перед очима постійно маячить приклад ваших колег, яким самим не надто добре вдається витримувати баланс між роботою та особистим життям. У деяких організаціях існує традиційно стійка культура "героїзму" і самопожертви, коли співробітники змушені викладатися на повну, щоб привернути до себе увагу і заслужити повагу колег. За таких обставин від людини вимагається чимало сміливості для того, щоб відстоювати свій особистий простір, адже в очах оточуючих цілком природна турбота про себе може видаватися проявом егоїзму і слабкості. Втім, пам'ятайте: лампочка, яка світить помірно яскраво і миттєво Втім, пам'ятайте: лампочка, яка світить помірно яскраво і миттєво не перегорає, висвітлює приміщення значно краще за прожектор, що спалахує сліпучим променем, за лічені секунди витрачає весь заряд батареї і повністю гасне...не перегорає, висвітлює приміщення значно краще, ніж прожектор, що спалахує сліпучим променем, за лічені секунди витрачає весь заряд батареї й повністю гасне. Турбота про себе - це не синонім егоїзму і слабкості, а якраз-таки їхня повна протилежність. Ви зможете принести максимум користі своїй організації, колегам і підопічним тільки тоді, коли навчитеся встановлювати адекватні кордони і піклуватися про себе, видаючи стабільну і послідовно високу працездатність. Іншими словами, час від часу вам доведеться відмовляти, коли вас про щось просять. Для когось це означає сказати "ні", коли вам доручають додаткову роботу або просять узяти на себе зайві обов'язки, а ви й без того перевантажені. Для когось це означає не перевіряти електронну пошту і не відповідати на телефонні дзвінки в неробочий час (наприклад, вечорами та у вихідні можна вимкнути повідомлення на телефоні й увімкнути автовідповідач). Зрештою, для когось це означає в певному сенсі використати дні відпустки, що накопичилися, і на цей період повністю дистанціюватися від роботи, щоб як слід відпочити, а потім знову взятися за роботу з новими силами.

Втім, пам'ятайте: лампочка, яка світить помірно яскраво і миттєво не перегорає, висвітлює приміщення значно краще за прожектор, що спалахує сліпучим променем, за лічені секунди витрачає весь заряд батареї і повністю гасне.

Кордони вдома

Мабуть, навряд чи знайдеться хоч одна людина у світі, в якій завжди вдається бути ідеальним професіоналом та ідеальним чоловіком/ідеальною дружиною/ідеальними батьками/ідеальною дитиною/ідеальним братом/ідеальною сестрою/ідеальним другом водночас. Бувають періоди, коли більше часу, сил та емоцій доводиться вкладати в роботу, а бувають періоди, коли свій ресурс краще переспрямувати на вирішення особистих питань. Коли через обставини, що склалися, вам необхідно присвятити більше часу роботі, постарайтеся чітко донести це до своїх рідних і близьких. З'ясуйте, яка допомога з домашніми обов'язками знадобиться вам на цей період, і хоча б приблизно зорієнтуйте своїх близьких, коли ви зможете повернутися до звичного ритму життя. Якщо ситуація дає змогу хоч трохи планувати наперед, постарайтеся після закінчення інтенсивного періоду підвищеного робочого навантаження взяти відпустку або кілька вихідних днів, щоб добре провести час із рідними, переключитися і відновити нормальний баланс. Крім того, важливо залишити трохи часу для себе, щоб подбати про свої власні потреби, адже без регулярного піклування про себе неможливо довго залишатися ефективним професіоналом і добрим другом/родичем. До цього належать як суто фізіологічні потреби (повноцінний сон, збалансоване харчування, регулярні заняття спортом), так і потреби емоційного та духовного характеру (заняття, що приносять вам задоволення, прогулянки на природі, релігійні та духовні практики (якщо ви належите до того чи іншого віросповідання), творчість, улюблена музика, книжки, малювання, виготовлення моделей, садівництво, все, що завгодно). Дуже важливо навчитися розпізнавати, приймати ці потреби і своєчасно на них реагувати. Крім того, важливо правильно розставляти пріоритети і пам'ятати,

що в інтересах власного здоров'я і благополуччя себе і свої потреби завжди потрібно ставити на перше місце.

Кордони між роботою та домом

"Режим професіонала" (ефективність, зосередженість, вміння тримати себе в руках і контролювати свої емоції), який так часто виручає нас на роботі, нерідко здатний зіграти з нами злий жарт в особистому житті, створюючи напруженість і конфлікти у стосунках. Для того щоб допомогти своєму тілу і розуму переключитися з "робочого режиму" на "особистий режим", важливо провести для себе якийсь символічний кордон між роботою і домом. Уявіть, що у вашого мозку в розпорядженні з'являється якась "чарівна кнопка", за допомогою якої можна "активувати" своє професійне "Я" на початку робочого дня, а потім так само легко на виході з роботи "відключити" його до завтра. В якості цієї "чарівної кнопки" зазвичай виступає якийсь особливий ритуал, який ви робите, заступаючи на робочу зміну, і ще один ритуал, який ви робите, закінчивши з роботою. Подібні символічні дії посиляють мозку і тілу підсвідомі сигнали про те, що настав час переключитися. Найголовніше - регулярно практикувати одні й ті самі ритуали щоразу, щоб сформувати потрібні асоціативні зв'язки, "відкалібрувавши" в такий спосіб тіло й розум.


Важливі фактори, які варто враховувати у своєму "ритуалі перемикавання»:









Кордони, коли ви працюєте з дому

Дистанційна робота створює деякі складнощі в підтримці здорових кордонів між професійним та особистим життям. Оскільки ви працюєте в тому самому просторі, де ви живете, вам доводиться регулярно переключатися між "професійним режимом" і "особистим режимом" по кілька разів протягом дня.

Ось кілька простих порад, які допоможуть підтримувати здорові кордони між роботою та особистим життям, коли ви працюєте дистанційно з дому.

 <p>Виділіть спеціальне місце для роботи</p>	В ідеалі це має бути окрема кімната у вашій квартирі, але якщо це неможливо з огляду на об'єктивні обставини, виділіть для роботи окремий куточок, де ви сидітимете під час роботи, і де зберігатимуться всі ваші робочі матеріали. Це допоможе провести умовний просторовий кордон між роботою та особистим життям.
--	--

 <p>Одягайтеся як на роботу, навіть якщо ви працюєте дистанційно</p>	<p>Зміна одягу допомагає налаштуватися на "робочий режим" вранці, а потім знову переключитися на "домашній режим" ввечері. Це допоможе провести умовний психологічний кордон між роботою та особистим життям.</p>
 <p>Дотримуйтесь розпорядку</p>	<p>Сплануйте свій розпорядок дня, виділяючи визначений, чітко фіксований час на роботу і визначений, чітко фіксований час на домашні справи. Так ви зможете обмежити тривалість свого робочого дня, і вам буде простіше не піддаватися спокусі працювати 24 години на добу.</p> <p>Сплануйте у своєму розпорядку перерви, включно з обідньою перервою (у жодному разі не обідайте за робочим столом), час на спілкування з рідними та близькими, а також час для себе. Це допоможе провести умовний часовий кордон між роботою та особистим життям.</p>
 <p>Практикуйте «ритуал переключення»</p>	<p>Можливо, під час дистанційної роботи у вас не вийде здійснювати повноцінний "ритуал переключення" щодня, проте все ж таки постарайтеся виробити для себе невеличкі звички або вигадати певні фрази (наприклад, "А тепер переходимо в режим батьків" або "А тепер переходимо в режим професіонала"), які допоможуть вам переключатися між роботою та особистим простором. Це ще один спосіб провести умовний психологічний кордон між роботою та особистим життям.</p>
 <p>Встановіть чіткі правила і донесіть їх до своїх близьких</p>	<p>Якщо ви живете не самі, поговоріть зі своїми рідними та донесіть до них чіткі правила, за якими організовано ваш робочий час і простір. Попросіть їх теж дотримуватися цих правил, щоб поменше відволікати вас від роботи. Це допоможе провести умовний соціальний кордон між роботою та особистим життям.</p>
 <p>Плануйте свої домашні справи та розподіляйте обов'язки з іншими членами сім'ї</p>	<p>Працюючи з дому, дуже важливо чітко розуміти свої конкретні домашні обов'язки і планувати їх відповідно. За можливості плануйте свій день так, щоб термінові домашні справи не перетиналися з терміновими робочими завданнями. Це ще один спосіб провести умовний часовий кордон між роботою та особистим життям.</p>
 <p>Ставте перед собою реалістичні цілі</p>	<p>Ставте перед собою невеликі реалістичні цілі як на роботі, так і в особистому житті. Не забігайте наперед і частіше запитуйте себе: "Що з цього я можу зробити сьогодні?". Така постановка питань допомагає отримати наприкінці дня почуття виконаного обов'язку, а роздільне планування цілей у різних сферах життя (професійна сфера, соціальна сфера, особиста самореалізація) стане для вас ще одним способом провести умовний часовий кордон між роботою та особистим життям.</p>



Поради

- ✓ Пам'ятайте, що підтримання балансу і кордонів між роботою та особистим життям - це безперервний процес. Іноді це завдання дається людині простіше, іноді - складніше, але і те, і інше - це абсолютно нормально.
- ✓ Під час планування часу віддавайте пріоритет тим видам діяльності, які мають для вас найбільшу суб'єктивну цінність.
- ✓ Час від часу дозволяйте собі зробити паузу і просто побути наодинці з собою тут і зараз. Такі перепочинки дуже важливі, особливо коли ви весь час чимось займаєтеся, весь час на ногах і весь час змушені робити щось набігу.
- ✓ Навчіться піклуватися про себе, використовуючи невеликі, але дієві прийоми, які можна практикувати регулярно.



Література та додаткові
матеріали

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>