ПІДТРИМКА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС РОБОТИ ВДОМА

ПІДГОТУЙТЕСЯ ДО РОБОТИ

Крок 1

- Починайте свій день поступово
- Прокидайтеся в один і той самий звичний для вас час
- Виконуйте свої щоденні ранкові ритуали

ОРГАНІЗУЙТЕ РОБОЧИЙ ПРОЦЕС

- Облаштуйте своє робоче місце
- Адаптуйте власний графік до нових умови роботи
- Складіть список робочих завдань на день
- Намагайтеся виконувати одне завдання за один момент часу

Крок 2

НАЛАГОДЬТЕ КОМУНІКАЦІЮ

Крок 3

- Узгодьте з колегами нові правила роботи
- Підтримуйте доброзичливу комунікацію в команді
- Регулярно підтримуйте зв'язок
- Організуйте віртуальну соціальну взаємодію
- Діліться своїм досвідом щодо організації роботи

ДБАЙТЕ ПРО СЕБЕ

- Регулярно робіть перерви в роботі
- Визначте години праці, час на обід та відпочинок
- Виконуйте фізичні вправи
- Харчуйтеся регулярно
- Застосовуйте ресурсні практики
- Практикуйте навички турботи про себе

Крок 4

ОТРИМАЙТЕ ПІДТРИМКУ

Крок 5

- Поговоріть із близькою людиною про свої переживання
- Використовуйте доступні авторитетні ресурси для отримання інформації
- Проявляйте співчутливе ставлення до тих, хто потребує підтримки

Зберігайте фізичну дистанцію і спокій, мийте руки та дбайте про своє психічне здоров'я!

Якщо ви відчуваєте, що не в змозі впоратися зі своїми почуттями та емоціями, зверніться по допомогу до фахівців