

„AKO SA CHRÁNIŤ PRED VYHORENÍM: 7 KROKOV K PSYCHICKEJ POHODE“

„Praktické tipy pre každodennú rovnováhu a duševné zdravie“

KROK 1

Udržiavajte si hranice medzi prácou a voľným časom

- Stanovte si pevné hranice – napríklad, pokúste sa nepracovať cez víkendy alebo večery, ak to nie je nutné.
- Oddelte si čas na oddych – každý deň si doprajte minimálne pol hodiny až hodinu na aktivity, ktoré vás bavia a pomáhajú vám vypnúť, či už je to záhrada, varenie, alebo prechádzky.

KROK 2

Efektívne delegujte úlohy

- Zamerajte sa na rozdelenie práce medzi tím a lebo rodinu a dôverujte im v tom, že zvládnu svoje úlohy. Snažte sa vyhnúť prílišnému detailnému kontrolovaniu.
- Používajte komunikačné nástroje, ktoré umožnia prístup k všetkým informáciám na jednom mieste (napr. Teams alebo ChatGPT Teams) – už len to, že vám niečo pomôže bude pre vás veľký prínos a budete mať viac času pre seba

KROK 3

Pravidelné prestávky a fyzická aktivita

- Naplánujte si pravidelné prestávky počas dňa – najmä pri intenzívnych pracovných blokoch.
- Krátke prechádzky, napríklad v záhrade, môžu byť skvelé na vyvetranie hlavy a rýchlu energizáciu.
- Prípadne, zvážte krátke cvičenia alebo relaxačné techniky počas pracovného dňa (napr. obľúbené dychové cvičenia).

KROK 4

Nastavte si reálne ciele a priority

- **Množstvo práce je super, ale občas môže vzniknúť pretlak. Rozdeľte si ciele na dlhodobé a krátkodobé a venujte sa len tým najdôležitejším, ktoré majú najväčší dopad.**
- **Skúste si dať pravidlo troch hlavných priorít – aby ste mali stále jasne dané, čo je to najdôležitejšie.**

A ešte niečo

V rámci prevencie vyhorenia je dôležité zamerať sa na kľúčové oblasti, ktoré priamo ovplyvňujú našu pracovnú efektívnosť a duševnú pohodu. Okrem týchto hlavných krokov existujú aj doplnkové stratégie, ktoré, hoci nemusia byť okamžite zjavné, významne prispievajú k celkovej rovnováhe a odolnosti voči stresu. Tieto doplnkové kroky podporujú hlavnú stratégiu a poskytujú širší rámec pre udržanie psychickej pohody.



Venujte sa aktivitám, ktoré vás naplňujú a prinášajú radosť, ako je práca v záhrade, varenie či sledovanie nových technológií. Investujte do svojho osobného rastu a vzdelávania, aby ste si udržali motiváciu a nadšenie.



Naučiť sa hovoriť „nie“
Rozpoznajte svoje limity a odmietnite úlohy, ktoré by vás preťažili. Chráňte si svoj čas a energiu pre dôležité aktivity, aby ste predišli preťaženiu a vyhoreniu.



Udržiavanie rovnováhy medzi prácou a osobným životom. Venujte sa rodine, priateľom a koníčkum mimo pracovného prostredia. Zabezpečte si dostatok spánku a relaxácie pre regeneráciu, aby ste si udržali fyzickú aj duševnú pohodu.

Starostlivosť o duševné zdravie je kľúčová pre celkovú kvalitu života. Duševná pohoda ovplyvňuje naše myslenie, emócie a správanie, čo sa prejavuje v medziľudských vzťahoch, pracovnej výkonnosti a schopnosti zvládať každodenné výzvy. Zanedbanie tejto oblasti môže viesť k vyhoreniu, úzkostiam či depresii, ktoré negatívne ovplyvňujú nielen nás, ale aj naše okolie. Preto je dôležité venovať pozornosť signálom nášho tela a mysle, pravidelne praktizovať techniky na znižovanie stresu a vyhľadávať podporu, keď ju potrebujeme. Investícia do duševného zdravia je investíciou do spokojného a naplneného života.



ZAMAS
MASÁRSKA ŠKOLA