



Как не сойти с ума, работая удаленно. Инструкция

Из-за распространения коронавируса многие компании начали осваивать форматы удаленной работы. Twitter пошел дальше и разрешил своим сотрудникам не возвращаться в офисы и после пандемии. Объясняем, почему «долгосрочная удаленка» не всегда хорошая идея и как такой формат работы может отразиться на психологическом здоровье сотрудников.

Удаленная работа во время пандемии

Перевести коллектив в дистанционный режим во время пандемии – отличная идея. Таким образом руководители могут минимизировать риск для своих сотрудников заболеть коронавирусом.

Например, Twitter закрыл свои офисы до сентября. Возврат к прежнему режиму работы компании будет происходить постепенно. А корпоративные мероприятия и вовсе отменили до конца 2020 года. При этом глава Twitter Джек Дорси заявил, что руководство компании позволит своим сотрудникам работать удаленно и после пандемии.

«Последние несколько месяцев показали, что мы справляемся с работой в таком режиме, поэтому, если обстоятельства наших сотрудников позволяют им работать из дома и они хотят продолжать, мы позволим это», – [рассказал](#) Джек Дорси.

К слову, Google и Facebook также разрешили сотрудникам работать из дома до конца 2020 года.

Удаленная работа и психическое здоровье

Казалось бы, что плохого может быть в дистанционном режиме работы? Нет необходимости часами наряжаться, приводить себя в порядок, а потом еще и добираться в офис в переполненном транспорте. Вместо этого можно сэкономленное время потратить на себя, работать в удобной одежде и по комфортному графику. Однако не все так просто.

Так, российский психотерапевт Андрей Курпатов [утверждает](#), что более 50% сотрудников на дистанционном режиме работы испытывают синдром эмоционального выгорания, а еще 30% людей кажется, что они работают на 30% больше, чем в офисе. Причина таких ощущений кроется в том, что во время удаленной работы происходит смешение всех действий: дом и работа, рабочие чаты и общение с близкими. В таком режиме жизнь начинает напоминать бесконечный «день сурка», что и приводит к эмоциональному выгоранию.

Если в коллективе не налажено общение и не выстроены рабочие процессы, то на «удаленке» все эти недостатки будут проявляться активнее. Задачи будут выполняться медленно, работа станет непродуктивной.

К тому же продолжительная работа в дистанционном режиме требует железной дисциплины и силы воли, чтобы не отвлекаться постоянно на домочадцев, не сокращать свой трудовой

график и концентрироваться на задачах. Еще сложнее приходится родителям. Они должны оставаться квалифицированным специалистом, при этом следить за ребенком и проводить с ним время. Задача непростая.

Как организовать удаленную работу

Чтобы не подвергаться эмоциональному выгоранию во время дистанционной работы, нужно следовать ряду важных правил.

Первое: необходимо готовиться к каждому рабочему дню. Составлять список задач и выделять время на каждый пункт. Для этого вы можете воспользоваться обычным ежедневником, где будет прописан to do list, или завести новомодный bullet journal, который позволяет эффективно выстраивать задачи по степени важности и вести трекер привычек.



Также вы можете использовать приложения и помощники для фокусировки внимания. Например, выделить на выполнение задачи 30 минут, а потом 5 минут – перерыв и смена деятельности: выпить стакан воды или чашку чая. Это позволит вашему мозгу работать эффективнее. Так, наш мозг способен работать в двух режимах: сфокусированном и рассеянном. С первым режимом все понятно, а второй запускается, когда мы не думаем ни о чем конкретно: смотрим в окно, например. Именно в рассеянном режиме у нас появляются лучшие идеи и мы усваиваем информацию.

Кроме того, [подумайте](#) о своем рабочем месте. Идеально будет, если дома можно обустроить комфортное место для работы: на столе не должно быть отвлекающих деталей, стул или кресло выбирайте те, которые позволят держать осанку на протяжении всего рабочего времени.



Также выбирайте для работы дома правильную одежду. Конечно, в пижаме тоже работать неплохо. Однако лучше в запасе иметь свежестырированные футболку и брюки. Тем более благодаря развитию фриланса и переходу компаний на удаленную работу в магазинах появился большой выбор специальной домашней одежды. Смена наряда станет определенным сигналом для мозга, что нужно входить в рабочий ритм.

Заранее составьте меню на день. Это позволит не бегать каждые пять минут к холодильнику и не набрать лишних килограммов. Обедайте в строго определенное время. Также можно попробовать заготавливать еду на выходных, так вы сэкономите время в будние дни.

Работайте строго по часам. В первую половину дня старайтесь концентрироваться на самых сложных задачах, потому что именно в этот период наш мозг работает с максимальной эффективностью. После рабочего дня выделить полчаса-час на отдых «лежа на диване». Этот станет для вашего организма сигналом о завершении работы.

Отдыхайте разнообразно и активно, на сколько позволяет ваш режим. Сейчас существует множество сериалов и фильмов, онлайн-курсов, которые могут быть полезны для вас и не навредят самоизоляции.

Подготовила Дарья ЗИМАК

Фото из открытых интернет-источников

Источник: <https://1prof.by/news/stil-zhizni/kak-ne-sojti-s-uma-rabotaya-udalennno-instrukciya/>

[Подписка](#)

Source URL: <https://mpt.gov.by/node/6349>