

Poniedziałki bywają ciężkie... Jak poradzić sobie z syndromem pierwszego dnia tygodnia?

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: sobota, 05, maj 2018 12:56

Dawid Kulpa

Odśłony: 5310

Dla wielu z nas poniedziałek rozpoczyna się już w niedzielny wieczór. W innych krajach stan ten dopracował się specjalnej nazwy - „*Sunday Night Blues*”, a oznacza on stres i podenerwowanie wynikające z konieczności poniedziałkowego powrotu do pracy. Według globalnej ankiety *Monster.com* niepokój odczuwa aż 65% badanych. To tylko potwierdza, że pierwszy dzień tygodnia stanowi dla wielu z nas spore wyzwanie – mentalne i energetyczne. Jak więc pokonać taki syndrom lub przynajmniej – nieco złagodzić jego objawy?

Tylko 22% ankietowanych spokojnie czeka na poniedziałek. Reszta musi znaleźć sposób na to, jak ograniczyć negatywny wpływ tego zjawiska na swoje życie, nie tylko zawodowe.

Nauczmy się odpoczywać

Specjaliści radzą, żeby rozwiązywaniem problemu zająć się już w piątek. Czas wolny od pracy poświęcamy bowiem na myślenie o sprawach zawodowych, planowanie tygodnia czy analizowanie konfliktów personalnych. W efekcie dręczące myśli nie pozwalają się rozluźnić, weekend szybko mija, a czas, który powinien służyć na regenerację, paradoksalnie sprawia, że jesteśmy jeszcze bardziej zmęczeni. W poniedziałek z trudem zmuszamy się do wstania, a pracę zaczynamy od odliczania dni do kolejnej soboty i niedzieli. I mamy efekt błędnego koła. Warto więc w piątkowe popołudnie wyłączyć telefon służbowy i spróbować przestawić się na tryb odpoczynku. Najlepiej zaplanować sobie takie atrakcje, jakie lubimy, w gronie osób życzliwych lub na świeżym powietrzu, tak, aby czas ten dobrze nam służył. Nie warto marnować energii na myślenie o pracy – jest to podwójnie frustrujące.

Zapanujmy nad chaosem organizacyjnym

W piątki w większości firm panuje miła atmosfera rozluźnienia. Siłą rzeczy część zadań automatycznie jest przenoszonych na poniedziałek, co kończy się poczuciem przeładowania obowiązkami i frustracją już na początku nowego tygodnia. Dlatego najważniejsze to rozłożyć odpowiednio siły, nawet jeśli wizja nadchodzącego weekendu skutecznie nas rozprasza. Jeśli z wyprzedzeniem zaplanujemy każdy dzień i podzielimy obowiązki na priorytetowe oraz takie, które mogą chwilę poczekać - łatwiej będzie nam dopilnować wszystkich terminów. Warto zmobilizować się w piątek do nieco większej aktywności i nie zostawiać zbyt dużo spraw na poniedziałek.

Myślmy pozytywnie

Znacznie trudniej wraca się do pracy, której nie lubimy. By ułatwić sobie start w nowy tydzień, warto skupić się na zaletach wykonywanego zajęcia i korzyściach jakie się z tym wiążą. Postarajmy się odnaleźć dobre strony. Zadbajmy o pozytywne relacje ze współpracownikami i szefem. Szukajmy inspiracji w innych. Róbmy sobie krótkie przerwy. Nie zapominajmy o lunchu. Zobacz, jakie możliwości daje nam firma. Może warto rozważyć zaangażowanie się w inny projekt, wolontariat pracowniczy lub zapisać się na studia podyplomowe.

Odlóżmy na wtorek

Czasem dobrym sposobem na poniedziałkową chandrę jest rozłożenie pracy na dwa dni. Nie zalecam odkładania wszystkiego na później, ale jeśli czujemy, że nic nam nie wychodzi, a zadania nas przerastają - warto dać sobie odrobinę wytchnienia i nie być względem siebie zbyt surowym. Część zadań na pewno może poczekać do jutra.

Pomyślmy o zmianie pracy

W przypadku, gdy syndrom poniedziałku staje się chroniczny, a dodatkowo towarzyszą mu pierwsze objawy wypalenia zawodowego, najlepszym rozwiązaniem będzie rozważenie zmiany pracodawcy.

Poniedziałki bywają ciężkie... Jak poradzić sobie z syndromem pierwszego dnia tygodnia?

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: sobota, 05, maj 2018 12:56

Dawid Kulpa

Odsłony: 5310

Powinniśmy jednak z tej lekcji wyciągnąć wnioski i zastanowić się, co spowodowało, że sytuacja stała się tak niebezpieczna. To pomoże w przyszłości uniknąć podobnego problemu.

Źródło: monsterpolska.pl