



EVDEN ÇALIŞIRKEN SINIRLARI NASIL KORURUZ?

Dünya düzeni değişti, en azından bir müddettir hepimizin gündemi aynı; virüs salgını...

Birçoğumuzun da evlerinden çalışmaya devam etmek gibi ortak bir alt gündemi daha var.

Özellikle beyaz yaka çalışan olan danışanlarımdan duyduğum bir kaç konu var ki, bana bu yazımı yazmada ilham oldular.

Muhtemelen sorun birçoğumuzun için ortak olacak, dolayısıyla çözümleri de umuyorum ki çok sayıda kişiye ulaşır...



Uzm. Psk. Ayşegül Soysal

Sorunumuz malum, evden çalışma temposunda, iç içe giren mesai kavramında, insani ihtiyaçlarda, öncelikler konusunda kendi sınırlarımızı koruyamamak...

Hepimiz için neredeyse tatil günleri, çalışma saatleri, mesai saatleri, izin vakitleri birbirine girdi...

Tabii evden çalışıyor olmanın birçok avantajı var, örneğin trafikte geçirilen zaman kaybı sorunu yok; vaktini iyi kullanabilen ve sınırlarını belirleyebilen kişiler için de son derece verimli geçen bir süreç.

Aneak kendi kişisel sınırlarını oluşturmada zorlanan, kendi ihtiyaçlarını göz ardı eden, aşırı başarı ve onay odaklı kişiler için de bir hayli yıpratıcı bir süreç olduğunu gözlemliyorum.

Mesai kavramları karıştığı için günün her

saati gelen mail, telefon, toplantı gibi uygulamaların kişisel sınırlarımızı çok zorlayacağına farkındayım, bazı durumları biz kontrol edemiyoruz, ama eminim bizim dışımızda gelişen bu durumlar kadar, bizim de kendi öncelik ve ihtiyaçlarımızı göz ardı ettiğimiz birçok zaman oluyordur.

Örneğin, kahvaltı yapmak, güne başlamak için kendinize bir vakit ayırıyor musunuz? Yoksa daha gözünüzü açtığımız anda maillerinizi mi kontrol etmeye başlıyorsunuz?

Yemek öğünlerinizi, işi yetiştirmek adına normal çalışma tempunuzdan daha fazla aksattığınız oluyor mu?

Kendini ihmal eden her tutumun öyle ya da böyle çıktığı yer; tükenmektir. Tükenmişlik sendromu, iş yaşantısında karşımıza çıkan en sık sorunlardan biridir.

Bir yandan kayıp endişesi, bir yandan tükenme hali, biz ne yapacağız diyor olabilirsiniz!

Normal zamandan daha fazla olarak "kayıp endişesi" yaşıyor olabilirsiniz, örneğin işi kaybetme korkusu, önümüzü görememe huzursuzluğu gibi, bu duygular son derece normaldir. Bu endişe içeriği ile kendinize daha fazla yüklenmeniz ve kendinizi görmezden gelmeniz de uzun vadede sürdürülebilir olmayacaktır.

O yüzden bu ne kadar olacağı belirsiz olan süreci maksimum psikolojik sağlamlıkla geçirmek hepimiz için en gerekli öncelik

olacaktır.

HEM İŞİMİZDE VERİMLİ OLUP, HEM DE KENDİMİZİ NASIL KORUYACAĞIZ?

-Sabah uyanıldığınız anda bilgisayarın başına geçmeyin, mutlaka önce hazırlanmak, kahvaltı etmek ve 5-10 dakikalık rahatlatma hareketleri sonrası mesainize başlayın. Normal döngüde de, giyinip hazırlanıp evden çıkıp işinize gidiyorsunuz, yine o vakti bu sefer kendiniz için kullanabilirsiniz.

-Kahve ve çay molaları verin. Normal döngüde çalışırken, nasıl ki aralarda çay-kahve molası veriyordunuz, ve bir iki arkadaşınızla sohbet ediyordunuz, bunu şimdi online görüşme araçlarıyla yapabilirsiniz.

-Öğle yemeği için mutlaka vakit yaratın. Yemeğinizi bilgisayar ve iş karşısında değil, mümkünse bir ekrana bakmadan, sadece yemek yiyerek geçirin. Harika bir o anda olma egzersizi.

-Aralarda kalkıp adım atın, vücudunuzu aktive edecek bir kaç hareket yapın. Mesela, zıplamak, ayakları yere vurmak, esnemek gibi...

-Anda kalma egzersizlerine gün içinde bir kaç dakika ayırın, bu egzersizleri meditasyon uygulamalarından öğrenip uygulamaya başlayabilirsiniz.

-Görev odaklı olmanın dozunu ayarlayın, Tabii ki işleri bitirmeniz bekleniyor, ancak en

mükemmeli yapma ve hemen bitirme beklentisinin, bir kısmı eminim ki size aittir.

"Bu bitmeden rahat edemem, şu bitmeden yemek bile yemem" düşüncelerinizi fark edin.

İşlerin bitmesi elbet çok önemli, ancak sizin deponuzdaki benzini verimli kullanmanız da uzun vade de en gerekli.

-Stres yaşadığınızda vücudunuzda neler oluyor fark edin. Vücudunuzda beliren hisleri, belirtileri gözlemleyin, gün içinde kısa kısa uygulayacağınız meditasyonlara vakit ayırın.

-İhtiyaçınız ne bunu fark edin. Bu bazen su içmek, bir hava almak, yemek yemek ya da sadece sevdiğiniz birinin sesini duymak bile olabilir.

-Mesai saati dışında gelen aramalar, mailler arttı ise, yöneticiniz ile bu durumu görüşün. Eğer yöneticinizin tutumu değişmez ise ki biz her şeyi kontrol edemeyiz, o zaman, kendi sınırlarınızı siz oluşturmaya gayret edin. Örneğin, bekleyebilecek bir iş ise, gece çok geç saatte gelen maile, sabah mesai vaktinde cevap vermek gibi...

-Her beklenti en mükemmel şekilde karşılamayacağınızı kendinize sık sık tekrar edin.

-Diğerlerinin ne yapmadığı değil, sizin neler yapabileceğinize odaklanmaya gayret edin.

-İnsan olarak, temel ihtiyaçlarınız hep önemli bir önceliktir bunu unutmayın.

