



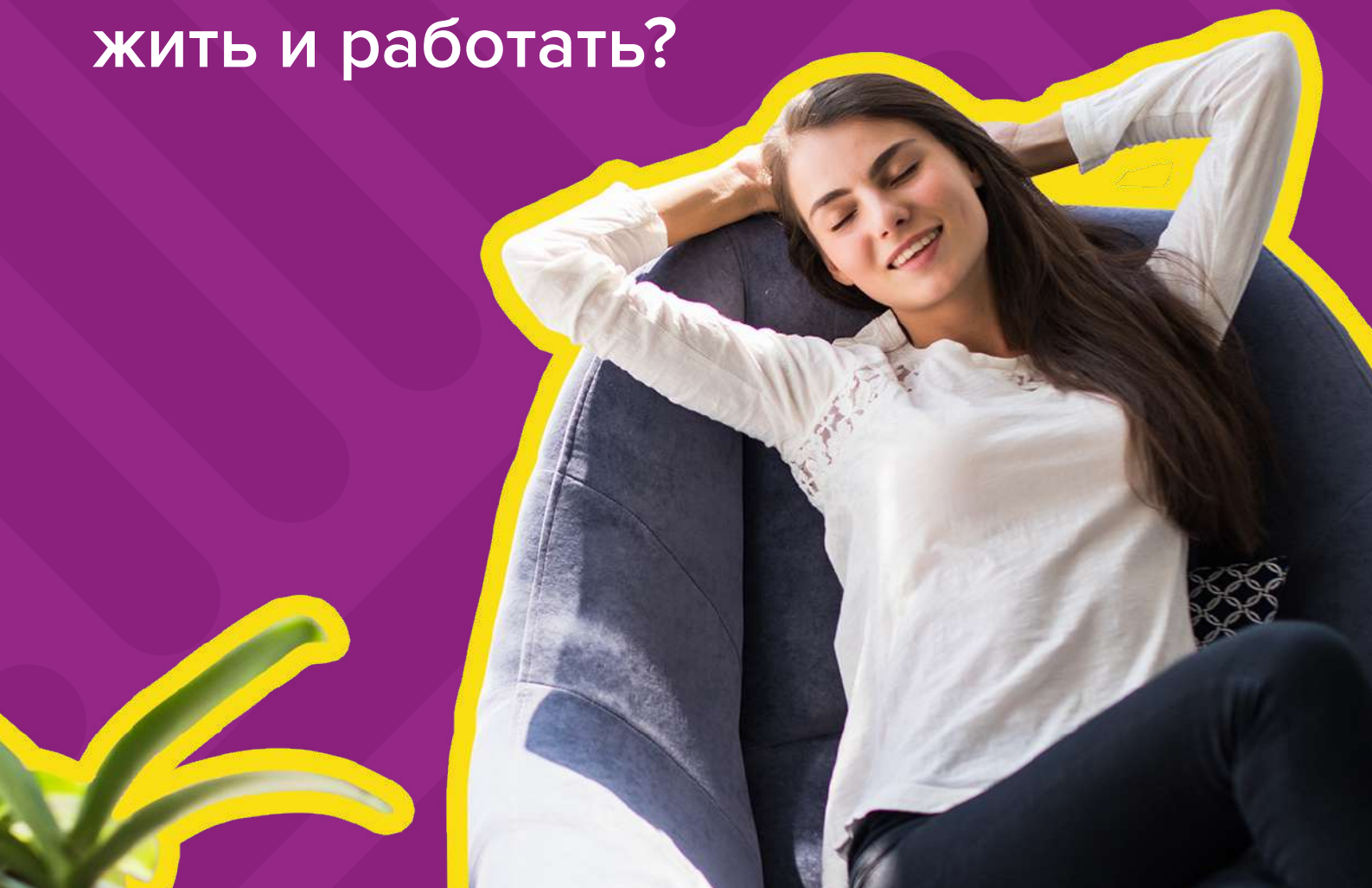
ДОБРОСЕРВИС
программа поддержки сотрудников

Дайджест N°1

Август 2022 г.

Правильный отдых

Как восстанавливаться,
чтобы качественно
жить и работать?



ЧТО ТАКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ? КАК ОНО СВЯЗАНО С ОТДЫХОМ?

Это состояние, которое складывается из психического, физического, социального здоровья человека.

Индивидуальный уровень благополучия должен быть таким, чтобы обеспечивать продуктивную работу и счастливую, здоровую жизнь.

- ▶ **Вам «живется»! Вы с радостью встаете, улыбаетесь себе, миру и людям, которые вас окружают.**

Понятие «**Забота о себе**» и «**Благополучие**» пришли к нам совсем недавно.

Открытием для многих становится, что о себе нужно уметь заботиться. Планирование отдыха также важно, как и структурирование работы.

Отдых позволяет нам восстановиться.

Если вы не восполняете ресурсы, то работаете «на износ», и в итоге выгораете. Это уже запущенная стадия стресса, когда вы не можете использовать свои таланты, навыки в полной мере.

ПОЭТОМУ ДАВАЙТЕ УЧИТЬСЯ ОТДЫХАТЬ!

**ЧТО СЕЙЧАС МЕШАЕТ НАМ
ХОРОШО ОТДЫХАТЬ И
ВОССТАНАВЛИВАТЬСЯ?**



1

НЕУМЕНИЕ ОТДЫХАТЬ

У вас так бывало, что вроде выходные прошли, а в понедельник – ну совершенно нет сил?

Если да, значит, вы не восстановились за выходные. Возможная причина в том, что вы не знаете, какой вид отдыха лучше всего восполняет ваши силы.

НАМ СЛОЖНО, ПОТОМУ ЧТО В ДЕТСТВЕ ПЕРЕД ГЛАЗАМИ НЕ БЫЛО ПРИМЕРОВ РАЗНООБРАЗНОГО ОТДЫХА.

Например, родители были постоянно заняты работой, а на выходных хватали тяпки и мчались на дачу, окучивать картошку.

Поэтому во взрослой жизни многие приходят с работы и загружают себя домашними делами.

Точно ли это лучший вариант восстановиться?



2

НЕКОРРЕКТНЫЕ УСТАНОВКИ. «ОТДЫХ НУЖНО ЗАСЛУЖИТЬ»

Слышали ли вы в детстве такое?

- ▶ «Ну и что ты разлѐгся, лучше бы матери помог!»
- ▶ «Поиграешь и пойдѐшь гулять, когда вымоешь посуду, сделаешь уроки, уберѐшься в комнате»
- ▶ «Ерундой занимаешься!»

В итоге, человек делает вывод:

«Заниматься ерундой плохо. Сначала нужно делать что-то важное, а приятное и несрочное можно отложить». Есть даже страх «Облениваться вкрай».

А психологи говорят, что на самом деле «ерунда» дает нам силы и подпитывает энергетический потенциал.

Итальянцы, например, могут «тупить» официально. У них даже слово есть для этого занятия: «Dolce Far Niente». Сладость ничегонеделания. Приятное праздное времяпрепровождение. Сидеть с чашечкой кофе и смотреть на солнце. Выйти из гонки успешного успеха и взять паузу.

**НАМ НУЖНО НАУЧИТЬСЯ ИЗМЕНИТЬ
СВОИ УСТАНОВКИ ОТНОСИТЕЛЬНО
«НИЧЕГОНЕДЕЛАНИЯ».**

3

НЕСБАЛАНСИРОВАННЫЙ ОТДЫХ

Многие думают, что отдых должен быть максимально насыщенным.

Такие люди приезжают в отпуск, и начинается квест «Мы еще не посетили ту старинную башню, поднялись не на все горы».

Они и в городе умудряются максимально загрузить выходные дни выставками, концертами.

Гонка за изобилием впечатлений на отдыхе может истощить, особенно если вы вступаете в нее с установкой «Надо».

Другая крайность – пассивное лежание на диване.

**ДАВАЙТЕ ПРИСЛУШИВАТЬСЯ К СЕБЕ,
ЗАМЕЧАТЬ СВОИ ПОТРЕБНОСТИ, ПОЛУЧАТЬ
РЕСУРС ИЗ РАЗНЫХ ВИДОВ ОТДЫХА.**

Вся ваша компания идет на Zipline, а вам хочется наблюдать за закатом на море? **Разрешите себе идти своим путем к восстановлению.**

Позже мы покажем, какие бывают виды отдыха. Сейчас давайте поговорим об оптимальном режиме «Работа – отдых».

**КАКОЙ РЕЖИМ РАБОТЫ И
ОТДЫХА ДАЕТ НАИБОЛЬШУЮ
ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТЬ?**



Для начала небольшой тест, чтобы определить ваш режим работы. Какой из вариантов лучше характеризует ваш день?

- ▶ **Режим «До усталости».** Это когда вы в конце рабочей недели так устали, что заказываете китайскую еду на дом и просто засыпаете.
- ▶ **Режим: «Сглаженный».** Когда вы соблюдаете ритмичность работы и отдыха.

Советский философ, биолог и энтомолог А. Любищев исследовал и описал эти режимы.

Режим «До усталости» приводит к истощению и выгоранию. При этом он совершенно нецелесообразный. Выработка полезных часов при таком подходе минимальная – 1700-2500 часов в год.

Режим: «Сглаженный» дает максимальную выработку полезных часов, 3500–4500 часов в год.

ТАК ЧТО ПОЗИЦИЯ «Я СДАМ ПРОЕКТ, ДАЖЕ ЕСЛИ БОЛЕЮ» ВОВСЕ НЕ ГЕРОИЗМ, А НАПРАСНАЯ ТРАТА ВАШЕЙ ЭНЕРГИИ И СИЛ, ВЕДУЩАЯ В ИТОГЕ К СРЕДНЕЙ ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТИ. ЗАДУМАЛИСЬ?

СКОЛЬКО НУЖНО РАБОТАТЬ, ЧТОБЫ ОСТАВАТЬСЯ В РЕСУРСЕ?



Выработка в 5–6 часов в сутки близка к предельной бездефицитной.

Если дефицит сил накопился, его трудно ликвидировать за одни сутки.

Опасность в том, что он накапливается незаметно. Вы не успеваете отслеживать сигналы тела, так как работа дает вам драйв.

ДЕФИЦИТ СИЛ ПРОЯВЛЯЕТСЯ ВНЕЗАПНО СИЛЬНОЙ УСТАЛОСТЬЮ, ИЛИ ДАЖЕ БОЛЕЗНЬЮ. ВЫ «СВАЛИВАЕТЕСЬ».

Как долго сохранять ресурс?

Внедрять **привычку бездефицитности энергии** и регулировать периоды работы и отдыха.

Их всего три, придерживайтесь этих периодов восстановления.

- ▶ **СУТКИ.** Восстановление – хороший сон 7–8 часов.
- ▶ **НЕДЕЛЯ.** Обязательные выходные продолжительностью 2 дня, и никакой работы на дом.
- ▶ **ГОД.** Не пропускайте отпуск, для восстановления нужно 4 недели отпуска в год.

КАК ВЫБРАТЬ ПОДХОДЯЩИЙ ВАМ ТИП ОТДЫХА?



Существует 7 типов отдыха. Мы нуждаемся в гораздо большем разнообразии отдыха, чем пикник с шашлыками или сон до победного.

Психолог Сандра Далтон-Смит написала **книгу «Священный отдых» о разных типах отдыха.** Читайте и проверяйте, какой тип отдыха у вас уже есть, а какой нужно добавить.

1 ФИЗИЧЕСКИЙ ОТДЫХ

Все, что поможет восстановиться организму. Есть два типа восстановления.

- ▶ **ПАССИВНЫЙ ОТДЫХ** – сон, дремота, Dolce Far Niente – сладкое ничегонеделание, практика 20-ти минутного «Безделья» (да это трудно, но нужно попробовать), массаж, SPA, баня.
- ▶ **АКТИВНОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ** – спорт, прогулки, путешествия.

ИДЕИ: ЗАНЯТЬСЯ ЙОГОЙ, СХОДИТЬ В СПОРТКЛУБ, ПРОЙТИ 10 000 ШАГОВ, ПОИГРАТЬ В ФУТБОЛ С ДРУЗЬЯМИ, СХОДИТЬ В БАНЮ ИЛИ НА МАССАЖ, ОТОСПАТЬСЯ В ВЫХОДНЫЕ.

2

МЕНТАЛЬНЫЙ ОТДЫХ

Те, кто занимается интеллектуальной деятельностью – вам на заметку этот пункт!

Нужно выгрузить из оперативной памяти все «ой у меня ж в четверг сдача отчета, что я не сделал из запланированного?».

Поставьте мысли о работе на паузу, дайте себе передышку от напряжённой мозговой деятельности.

Смените «заезженную пластинку» мыслей на очищение ментального пространства.

ИДЕИ: ЛЮБЫЕ МЕНТАЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ – МЕДИТАЦИЯ, MINDFULNESS, ПРОГУЛКИ НА ПРИРОДЕ, РАЗБОР ШКАФА С ОДЕЖДой, ВЯЗАНИЕ, ПРЕБЫВАНИЕ В ОДИНОЧЕСТВЕ.



3

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ОТДЫХ

Если вы работаете в сфере «Человек – человек» и общаетесь со множеством клиентов или коллег, то этот вид отдыха точно для вас.

Негативные эмоции от клиентов, невысказанная обида копятся внутри и блокируют восстановление.

ИДЕИ: ПОСЕТИТЬ ПСИХОЛОГА, ВСТРЕТИТЬСЯ С ДРУГОМ И ДУШЕВНО ПОГОВОРИТЬ, НАЧАТЬ «ПИСЬМЕННУЮ ПРАКТИКУ» — ВЕСТИ ДНЕВНИК И ЗАПИСЫВАТЬ ВСЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ. РАЗГРУЗИТ ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫРАЗИТЬ ЭМОЦИИ — ПООРАТЬ ПОД МОСТОМ, СХОДИТЬ В БОКСЕРСКИЙ ЗАЛ ИЛИ СДЕЛАТЬ НЕИСТОВУЮ ГЕНЕРАЛЬНУЮ УБОРКУ.



4

СОЦИАЛЬНЫЙ ОТДЫХ

Когда в последний раз вы веселились в компании друзей или с близкими?

Энергия общения с близкими, друзьями, единомышленниками, пополняет ваш эмоциональный банк. **Встречайтесь с людьми, которые не требуют от вас ничего.** Вы смеетесь, сидите на цветочной веранде просто потому, что вам хорошо вместе

ИДЕИ: ПОЗВАТЬ ПОДРУГУ НА ПРОГУЛКУ, СЪЕЗДИТЬ К РОДИТЕЛЯМ, УСТРОИТЬ БАРБЕКЮ-ВЕЧЕРИНКУ, ВЕЧЕР НАСТОЛЬНЫХ ИГР С ДРУЗЬЯМИ, НАЙТИ КЛУБ ПО ИНТЕРЕСАМ (КЛУБ БЕГУНОВ, СООБЩЕСТВО РАЗВЕДЕНИЕ АКВАРИУМНЫХ РЫБОК, ТАНЦЫ ЛАТИНО – ЧТО ВАМ БОЛЬШЕ ПОДХОДИТ).



5

СЕНСОРНЫЙ ОТДЫХ

По последним данным, россияне сидят в телефоне около 7-8 часов времени.

Откройте статистику экранного времени в телефоне и посмотрите свои значения. Теперь вы понимаете, что вам нужно отключиться от всех этих сигналов и дать зрению отдых.

Сенсорный отдых поможет расслабиться и вам, и вашему зрению. **В идеале — отслеживать время, проведённое перед экраном, чтобы дать себе перерыв.**

ИДЕИ: УСТРОИТЬ ДИДЖИТАЛ-ДЕТОКС ХОТЯ БЫ НА ДЕНЬ, ПОГУЛЯТЬ БЕЗ МУЗЫКИ, В ТИШИНЕ, ПОСМОТРЕТЬ НА ЗЕЛЕНЫЙ ЛЕС ИЛИ НА РОЗЫ В ПАРКЕ, СДЕЛАТЬ ГИМНАСТИКУ ДЛЯ ГЛАЗ.



6 ТВОРЧЕСКИЙ ОТДЫХ

Чтобы перезагрузить мозг, и найти новые идеи, нужно время от времени делать то, что дает творческое вдохновение.

Идите туда, где красиво и вдохновляюще. Любуйтесь старинной архитектурой, посещайте картинную галерею, ходите на концерты живой музыки.

ИДЕИ: ПОЙТИ В МУЗЕЙ, ТЕАТР, ЗАПИСАТЬСЯ НА УРОК ИНТУИТИВНОГО РИСОВАНИЯ, ИЛИ НА МАСТЕР-КЛАСС ПО ГОНЧАРНОМУ ДЕЛУ, ДОСТАТЬ СТАРУЮ ГИТАРУ, ОТКРЫТЬ ПИАНИНО И ПОИГРАТЬ, НАПИСАТЬ СТИХИ.



ДОБРОСЕРВИС
программа поддержки сотрудников

7 ДУХОВНЫЙ ОТДЫХ

Это не связано напрямую с религией, но помогает нам ощутить связь с окружающим миром, прикоснуться к Высшим силам, подумать о смыслах, и своем месте в мире.

Такой отдых наполняет любовью и внутренним спокойствием. Потому что каждый из нас втайне обращается к чему-то, что помогает возродиться.

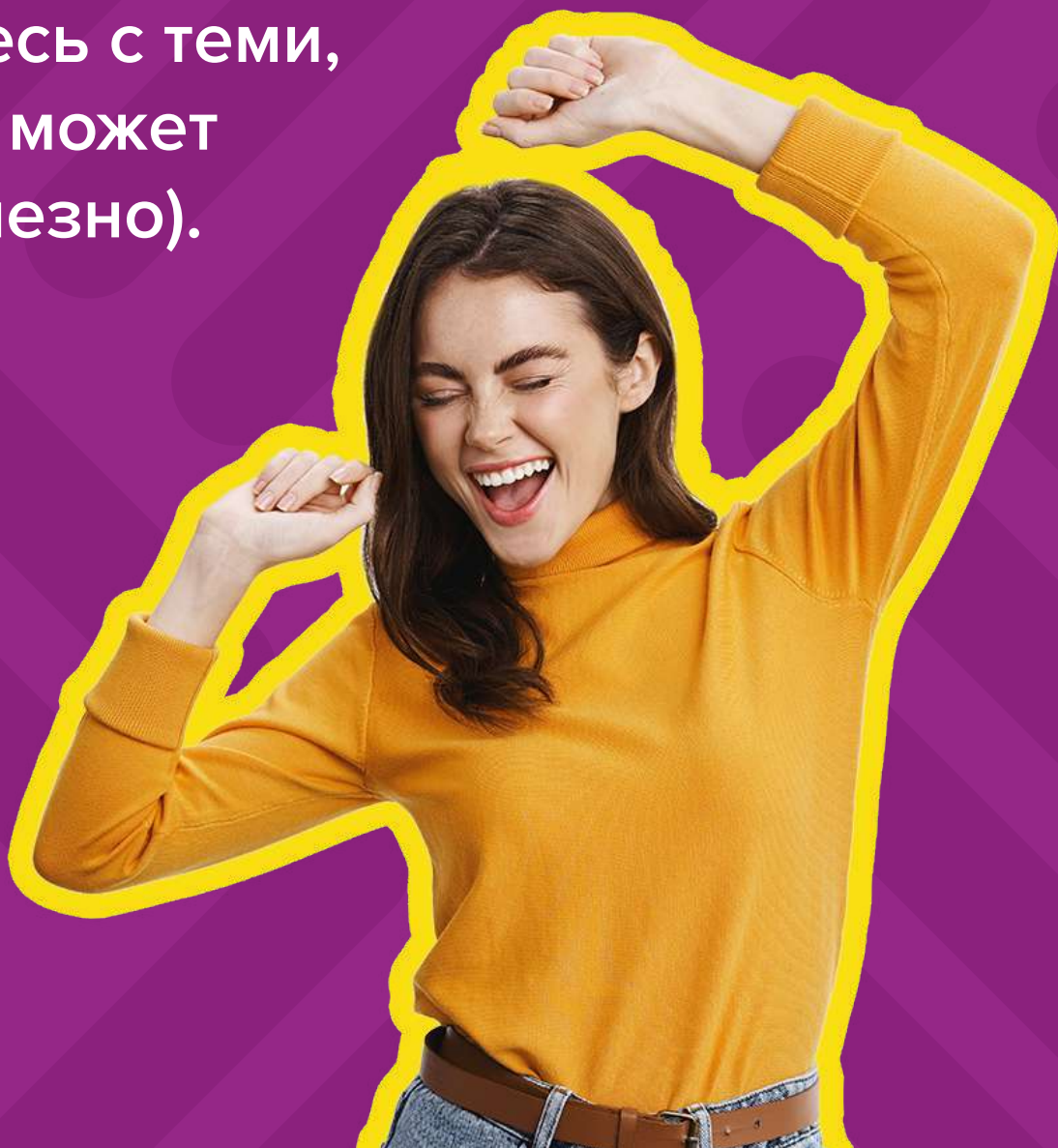
ИДЕИ: СХОДИТЬ В ХРАМ И ПОМОЛЧАТЬ, УЕХАТЬ НА ПРИРОДУ ИЛИ В ДРУГОЙ ГОРОД В ОДИНОЧЕСТВЕ, ПРОЙТИ ПРАКТИКУ ВИПАССАНЫ, ПОГОВОРИТЬ С МУДРЫМ И ДУХОВНЫМ ЧЕЛОВЕКОМ, НАЙТИ НАСТАВНИКА.



ДАВАЙТЕ ДЕЙСТВОВАТЬ!

Впереди несколько теплых недель,
и время для отдыха у нас есть!

Чтобы помочь вам
организовать его, ловите
ЧЕК-ЛИСТ (обязательно
поделитесь с теми,
кому это может
быть полезно).



ЧЕК-ЛИСТ: «24 ДЕЛА ДО КОНЦА ТЕПЛОГО СЕЗОНА»

1. Отважиться, и пойти по грибы.
2. Прочитать одну из книг, которая была отложена.
3. Собрать букет полевых цветов.
4. Погулять под теплым дождем с любимой музыкой в наушниках.
5. Пойти на свидание и гулять все ночь.
6. Сходить на open air или в ночной клуб и потанцевать.
7. Прокатиться на кораблике по реке.
8. Проводить закат в одиночестве и сделать крутое фото.
9. Устроить интеллигентный пикник на траве с клетчатым одеялом, книгой и корзинкой с сэндвичами.
10. Интенсивно дозагорать.
11. Посмотреть город с запретной крыши.
12. Исккупаться голышом ночью.
13. Покрасить волосы и окунуться в новый образ.
14. Устроить летнюю фотосессию.
15. Покататься на велосипеде/скейте/ самокате.
16. Накатить окрошки.
17. Встать пораньше на пробежку.

18. Провести выходные за городом. Съездить к друзьям на дачу или арендовать деревенский домик.
19. Сходить на открытое мероприятие и познакомиться с одним новым человеком.
20. Позавтракать с друзьями на открытой веранде, наслаждаясь кофе и неспешным утром.
21. Посетить распродажу и закупить милых штучек.
22. Съесть в одиночку тазик малины.
23. Съездить в соседний город, в который ты так давно собирался.
24. Купить красивый блокнот и написать планы на осень.



ДОБРОСЕРВИС

программа поддержки сотрудников

