BURNOUT

ΠΩΣ ΝΑ ΕΠΙΒΙΩΣΕΙΣ ΣΤΟΝ ΧΩΡΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

ΙΜΟΤΖΕΝ ΝΤΟΛ

ΨΥΧΟΓΙΟΣ

ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Burnout. Πώς να επιβιώσεις στον χώρο εργασίας**
ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ: Burnout Survival Kit
Από τις Εκδόσεις Bloomsbury Publishing Plc, Λονδίνο 2020
ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Imogen Dall
ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: Έρρικα Πάλλη
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Γιώργος Γιαννούσης
ΜΑΚΕΤΑ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Βίκυ Αυδή
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Βάσω Βύρρα

© Imogen Dall, 2020
«Αυτή η μετάφραση του Burnout Survival Kit εκδίδεται από τις Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ κατόπιν συμφωνίας με τις εκδόσεις Bloomsbury Publishing Plc».
© Εικονογράφησης: Elisa Cunningham, 2020
© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2022

Πρώτη έκδοση: Ιανουάριος 2022

Έντυπη έκδοση ISBN 978-618-01-4282-2
Ηλεκτρονική έκδοση ISBN 978-618-01-4283-9

Τυπώθηκε στην Ευρωπαϊκή Ένωση, σε χαρτί ελεύθερο χημικών ουσιών, προερχόμενο αποκλειστικά και μόνο από δάση που καλλιεργούνται για την παραγωγή χαρτιού.

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής αδείας του εκδότη κατά οποιονδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, διανομή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση, παρουσίαση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε. | **PSICHOGIOS PUBLICATIONS S.A.**
Από το 1979 | *Publishers since 1979*
Έδρα: | Head Office:
Τατοΐου 121, 144 52 Μεταμόρφωση | 121, Tatoiou Str., 144 52 Metamorfossi, Greece
Βιβλιοπωλείο: | Bookstore:
Εμμ. Μπενάκη 13-15, 106 78 Αθήνα | 13-15, Emm. Benaki Str., 106 78 Athens, Greece
Τηλ.: 2102804800 • fax: 2102819550 | Tel.: 2102804800 • fax: 2102819550

e-mail: info@psichogios.gr
www.psichogios.gr • **http://blog.psichogios.gr**

ΙΜΟΤΖΕΝ ΝΤΟΛ

BURNOUT

ΠΩΣ ΝΑ ΕΠΙΒΙΩΣΕΙΣ ΣΤΟΝ ΧΩΡΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

ΨΥΧΟΓΙΟΣ

© Imogen Dall, 2020 / ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2022

Δεν πειράζει
αν μισείς
αυτόν τον οδηγό.
Ακόμα κι έτσι,
μπορείς να τον
χρησιμοποιήσεις.

© Imogen Dall, 2020 / ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2022

Σε όλα τα προβληματισμένα, τσιτωμένα
και φορτωμένα με δουλειά, στρεσαρισμένα
και αγχωμένα ανθρώπινα ναυάγια.
Αυτό το βιβλίο είναι για εσάς.

© Imogen Dall, 2020 / ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2022

ΝΙΩΘΕΙΣ, ΛΟΙΠΟΝ, ΚΑΜΕΝΟΣ;

Το σώμα σου πονάει. Αισθάνεσαι το μυαλό σου σαν μουχλιασμένο και πολυστυμμένο πιατόπανο. Με το ζόρι κάνεις οτιδήποτε και… για στάσου… γιατί κάνεις τελικά αυτή τη δουλειά; Κάνεις κάτι λάθος; Μπα, όχι. Απλώς είσαι σε φάση burnout ή, αλλιώς, εργασιακής εξουθένωσης. Καλώς ήρθες. Βρήκες το σωστό βιβλίο.

© Imogen Dall, 2020 / ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2022

Σύμφωνα με διάφορες έρευνες και μελέτες, εκατομμύρια άνθρωποι παγκοσμίως είναι στρεσαρισμένοι τόσο πολύ, σε σημείο να αρρωσταίνουν. Τα πράγματα είναι τόσο άσχημα, που ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας έχει χαρακτηρίσει το burnout εργασιακή κατάσταση. Και αν προσθέσεις στάσιμους μισθούς, ανθυγιεινούς χώρους εργασίας, κακό μάνατζμεντ, περίεργες εργασιακές σχέσεις και το καταθλιπτικό συναίσθημα ότι η ζωή σου πάει σε λάθος κατεύθυνση, ε, τότε διαθέτεις όλα τα συστατικά για να πάθεις ολικό burnout.

Γι' αυτό έγραψα αυτό το βιβλίο. Ύστερα από ένα μικρό πέρασμα από τη διαφήμιση, έγινα freelance σεναριογράφος. Και πίστευα ότι ήταν κάτι φανταστικό. Έτρωγα μόνο σοκολάτες, δεν έκανα ποτέ διάλειμμα, δούλευα φορώντας τις πιτζάμες μου και είχα αποκτήσει εμμονή με το «να τα καταφέρω». Μέχρι που άρχισα να έχω στηθάγχη, αναπνευστικά προβλήματα και δυσκολευόμουν να σηκωθώ από το κρεβάτι μου. Νόμιζα ότι πάθαινα ανακοπή. Αποδείχτηκε, όμως, ότι δεν ήταν παρά στρες, άγχος και κατάθλιψη που είχαν οδηγήσει σε ένα εφιαλτικό και χορταστικότατο burnout.

Το *Burnout: Πώς να επιβιώσεις στον χώρο εργασίας* είναι το βιβλίο που μακάρι να είχα πρωτύτερα – πρακτικές συμβουλές που θα σε βοηθήσουν όταν τα πράγματα είναι ήδη άσχημα. Δεν υπάρχουν μυστικά ξόρκια για το πώς θα απελευθερώσεις τον σούπερ ήρωα που κρύβεις μέσα σου ούτε παράξενα σχεδιαγράμματα παραγωγικότητας και, φυσικά, ούτε τσιτάτα για το πώς θα δουλεύεις «πιο έξυπνα». Οι συμβουλές στο βιβλίο αυτό μπορεί να μη θεραπεύουν εντελώς το burnout, προσφέρουν, όμως, στιγμιαία ανακούφιση. Κι έτσι, αν αρχίσεις να βράζεις στο ζουμί σου ή νιώθεις ότι καίγεσαι, πάρε βαθιές αναπνοές. Έχεις στα χέρια του το *Burnout: Πώς να επιβιώσεις στον χώρο εργασίας.*

Ίμοτζεν

© Imogen Dall, 2020 / ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2022

© Imogen Dall, 2020 / ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2022

ΕΠΕΙΓΟΝΤΑ

© Imogen Dall, 2020 / ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2022

ΠΑΘΑΙΝΩ ΚΡΙΣΗ ΠΑΝΙΚΟΥ

- Αυξημένοι παλμοί
- Λιποθυμική τάση
- Εφίδρωση
- Ναυτία
- Στηθάγχη
- Δυσκολία στην αναπνοή
- Τρέμουλο
- Εξάψεις
- Κρυάδες
- Τρεμάμενα άκρα
- Αίσθηση πνιγμού
- Ζαλάδα
- Μούδιασμα ή μυρμήγκιασμα
- Ξηροστομία
- Ανάγκη για ούρηση
- Κουδούνισμα στα αυτιά
- Αίσθηση τρόμου ή φόβος θανάτου
- Ανακατωμένο στομάχι
- Αίσθηση γαργαλητού στα δάχτυλα
- Αίσθηση αποστασιοποίησης από το σώμα σου

© Imogen Dall, 2020 / ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2022

Δεν πεθαίνεις.

Το σώμα σου παράγει κάποιες συνηθισμένες ενδείξεις άγχους, όμως ο εγκέφαλός σου έχει αποφασίσει ότι σηματοδοτούν το τέλος σου. Όλα αυτά θα σταματήσεις να τα αισθάνεσαι κάποια στιγμή και θα είσαι εντάξει, ακόμη κι αν ο εγκέφαλός σου προσπαθεί να σου πει κάτι διαφορετικό.

Κάνε δηλώσεις που βοηθούν.

Επανάλαβε στον εαυτό σου ότι θα είσαι καλά, ότι μπορείς να το ξεπεράσεις, ότι θα διαρκέσει μόνο 20-30 λεπτά – και συχνά και πολύ λιγότερο από αυτό.

Κάνε ασκήσεις αναπνοής.

Είσπνευσε όσο πιο αργά και βαθιά μπορείς, από τη μύτη, και έκπνευσε από το στόμα. Εμένα με βοηθάει να βάζω το χέρι πάνω στο στομάχι μου για να βεβαιωθώ ότι αναπνέω σωστά, από την κοιλιά μου. (Αυτό ονομάζεται διαφραγματική αναπνοή.) Αν η αναπνοή σου είναι ρηχή, γρήγορη ή απότομη σαν να καταπίνεις, ή δεν μπορείς να σταματήσεις να σκέφτεσαι την αναπνοή σου, το πιθανότερο είναι ότι κάνεις υπεραερισμό, που σημαίνει ότι εκπνέεις υπερβολικό διοξείδιο του άνθρακα. Είσπνευσε μέσα σε μια καθαρή χάρτινη σακούλα για να μπορέσεις να ομαλοποιήσεις τα επίπεδα οξυγόνου στο σώμα σου.

© Imogen Dall, 2020 / ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2022

Γείωσε τον εαυτό σου.

Υπάρχουν δύο εξαιρετικοί τρόποι για να το κάνεις αυτό. Ο πρώτος είναι να κλείσεις τα μάτια σου και να εστιάσεις στο σώμα σου. Ξεκινώντας από τα δάχτυλα των ποδιών σου, άρχισε να χαλαρώνεις σταδιακά το σώμα σου ως το κεφάλι σου. Μην ξεχάσεις τους μικρούς μυς στο πρόσωπό σου, όπως στο σαγόνι και το μέτωπό σου.

Ο δεύτερος τρόπος αποκαλείται τεχνική 5-4-3-2-1 και σε βοηθάει να επικεντρώνεσαι στον κόσμο γύρω σου. Εντόπισε πέντε πράγματα που μπορείς να δεις, τέσσερα πράγματα που μπορείς να ακουμπήσεις, τρία πράγματα που μπορείς να ακούσεις, δύο πράγματα που μπορείς να μυρίσεις και ένα πράγμα που μπορείς να γευτείς.

Είσπνευσε κάτι ξεχωριστό.

Ξέρω ότι μπορεί να σου δημιουργείται η εικόνα μιας πάμπλουτης γυναίκας που κρατάει τα μπουκαλάκια με τα αρωματικά έλαιά της, αλλά εγώ προσωπικά το βρίσκω ιδιαίτερα χρήσιμο να έχω πάντα μαζί μου ένα φιαλίδιο με έλαιο δεντρολίβανου και μέντας. Η μυρωδιά αυτή με ωθεί να αναπνέω βαθιά και την έχω συνδέσει με αναμνήσεις χαλάρωσης. Τρίβω επίσης το έλαιο στους κροτάφους μου και ανάμεσα στα φρύδια μου, αν νιώθω αγχωμένη. Μπορεί να βρεις κι εσύ μια ωραία και αποτελεσματική μυρωδιά!

© Imogen Dall, 2020 / ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2022

Αφού περάσει η κρίση πανικού, πάρε τον χρόνο σου για να μειώσεις τα επίπεδα του άγχους σου.

Φτιάξε ένα φλιτζάνι αρωματικό τσάι. Κάνε μπάνιο. Χάιδεψε ένα κατοικίδιο. Παίξε ένα βιντεοπαιχνίδι ή ένα επιτραπέζιο. Πάρε έναν υπνάκο. Αν έχει ωραίο καιρό, πήγαινε για έναν περίπατο: θα σε βοηθήσει να ηρεμήσεις και να αρχίσεις να αναπνέεις πάλι με κανονικό ρυθμό.

© Imogen Dall, 2020 / ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2022

Χαλάρωσε τα μέρη του σώματός σου που σφίγγεις.

Γνωρίζεις πού αποθηκεύεται το στρες στο σώμα σου; Μου πήρε αρκετό καιρό να συνειδητοποιήσω ότι σφίγγω το σαγόνι μου, σουφρώνω τα χείλη μου και σφίγγω τους γοφούς μου σχεδόν κάθε μέρα. Άλλα συνηθισμένα μέρη όπου συσσωρεύεται η ένταση είναι το μέτωπο, ο αυχένας, οι ώμοι, η κοιλιά, τα χέρια και τα πόδια.

Είναι χρήσιμο να κάνεις τακτικά διατάσεις και να σιγουρεύεσαι ότι θα παίρνεις αναπνοές την ώρα που το κάνεις. Αυτό σημαίνει ότι, χάρη στη διαφραγματική αναπνοή σου, αυξάνεις τη ροή του αίματος στους μυς σου και προλαμβάνεις την έκρηξη του νευρικού σου συστήματος. Για αρχή προτείνω να ακολουθήσεις τις Πέντε Καθημερινές Διατάσεις του Κιτ Λάφλιν (βλ. σελίδες 109-111), να κάνεις γιόγκα ή αθλητικό μασάζ. Μπορεί επίσης να σου αρέσει η αίσθηση του να ρολάρεις με την πλάτη πάνω σε ένα μπαλάκι του τένις.

Κράτα σε έλεγχο την κορτιζόλη σου.

Οι αυξομειώσεις στα επίπεδα σακχάρου στο αίμα σου μπορεί να επηρεάσουν σημαντικά τη διάθεσή σου. Και αυτό διότι η ζάχαρη κάνει τα επινεφρίδια να εκλύουν κορτιζόλη, την ίδια ορμόνη που εκλύεται όταν είσαι αγχωμένος. Προσπάθησε να διατηρείς σε έλεγχο τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα σου, μειώνοντας τις γλυκές τροφές, το κάπνισμα, την καφεΐνη, το αλκοόλ και βαριά επεξεργασμένα τρόφιμα.

© Imogen Dall, 2020 / ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2022

Προσπάθησε να κοιμάσαι καλύτερα.

Οι περισσότεροι από εμάς χρειαζόμαστε εφτά με εννιά ώρες ύπνου κάθε νύχτα. Δυστυχώς, αν έχεις άγχος, μπορεί να έχεις κληρονομήσει και τον φιλαράκο του, την αϋπνία. Αφιέρωσε χρόνο, λοιπόν, για να κάνεις το κρεβάτι σου χουχουλιάρικο. Χρειάζεσαι έναν χώρο άνετο, ήσυχο, σκοτεινό και δροσερό – ει δυνατόν, μεταξύ 15 και 23°C[1]. Αν δεν το έχεις κάνει ήδη, επένδυσε σε ποιοτικά στρώματα, ωραία σεντόνια που αναπνέουν και υποστηρικτικό μαξιλάρι.

Τώρα που το κρεβάτι σου είναι έτοιμο, πρέπει να εστιάσεις στην ατμόσφαιρα. Απαγόρευσε στον εαυτό σου να δουλεύει ή να κάνει οτιδήποτε αγχωτικό στο κρεβάτι. Θέλεις ο εγκέφαλός σου να συνδυάζει το κρεβάτι με το αίσθημα της χαλάρωσης και της νύστας. Μπορεί επίσης να σε βοηθήσει η υιοθέτηση μιας ρουτίνας –ένα ντους, μια κούπα τσάι από βότανα, μια μάσκα προσώπου–, η οποία θα δώσει το σήμα στον εγκέφαλό σου ότι είναι ώρα για ύπνο. Το να είσαι ξαπλωμένος στο κρεβάτι είναι ό,τι καλύτερο για να εξασκηθείς στη διαφραγματική αναπνοή και στις ασκήσεις γείωσης.

Μπορείς να βοηθήσεις τον εαυτό σου και κατά τη διάρκεια της ημέρας. Η άσκηση είναι ένας εκπληκτικός τρόπος να μειώσεις το στρες και να κουράσεις λίγο τον εαυτό σου. Προσπάθησε να αποφεύγεις την καφεΐνη μετά τις 2 μ.μ. και τα βαριά φαγητά τουλάχιστον τρεις ώρες προτού πας στο κρεβάτι. Και σιγουρέψου ότι δε θα βρίσκεσαι μπροστά σε φωτεινές οθόνες τουλάχιστον μία ώρα προτού κοιμηθείς[2].

Αν, παρ' όλ' αυτά, εξακολουθείς να μην κοιμάσαι καλά, θα πρέπει ίσως να συζητήσεις με τον γιατρό σου στρατηγικές και φάρμακα που μπορεί να σε βοηθήσουν.

© Imogen Dall, 2020 / ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2022

ΝΙΩΘΩ ΔΥΣΤΥΧΙΣΜΕΝΟΣ ΚΑΙ ΔΕΝ ΞΕΡΩ ΓΙΑΤΙ

Πάμε με τη σειρά:

- Πότε ήταν η τελευταία φορά που ήπιες νερό;
- Πότε ήταν η τελευταία φορά που έφαγες κάτι υγιεινό;
- Πότε ήταν η τελευταία φορά που βγήκες έξω;
- Πότε ήταν η τελευταία φορά που έκανες γυμναστική ή διατάσεις;
- Πότε ήταν η τελευταία φορά που έκανες μπάνιο;
- Πότε ήταν η τελευταία φορά που κοιμήθηκες καλά το βράδυ;

© Imogen Dall, 2020 / ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2022

Εάν, διαβάζοντας την παραπάνω λίστα, σου πέρασε από το μυαλό η σκέψη «ναι, εντάξει, πάμε στο παρασύνθημα τώρα», μπορείς να σταματήσεις αυτή τη στιγμή, ατάκα και επιτόπου. Διάβασε ξανά τη λίστα, κοιτάξου στον καθρέφτη και πες στον εαυτό σου ότι φροντίζεις το σώμα σου.

Διότι γνωρίζω ότι έχεις καθίσει για ώρες καμπουριασμένος στην καρέκλα σου, σιγοπίνοντας καφέ, σφίγγοντας το σαγόνι σου, τσεκάροντας νευρικά τα κοινωνικά δίκτυα και απορώντας γιατί νιώθεις τόσο άσχημα. Το ξέρω γιατί κι εγώ το κάνω. Και για να είμαι ειλικρινής, είναι σαν να πετάς τα σκουπίδια σου στον κήπο και να αναρωτιέσαι γιατί δε φυτρώνουν λουλούδια.

Δώσε στο σώμα σου μια ευκαιρία να είναι χαρούμενο. Βεβαιώσου ότι έχεις απάντηση σε τουλάχιστον τέσσερα από τα ερωτήματα της λίστας, προτού δοκιμάσεις άλλους τρόπους, διότι το πιθανότερο είναι αυτά τα περίεργα και ενοχλητικά συναισθήματα να είναι απλώς το σώμα σου που φωνάζει για λίγο ΣΕΒΑΣΜΟ.

Ξέσπασε.

Βρες ένα άνετο μέρος και ξέσπασε. Μπορεί να είναι το μπάνιο. Μπορεί να είναι το κρεβάτι σου. Μπορεί να είναι την ώρα που παρακολουθείς το αγαπημένο σου σίριαλ. Ό,τι κι αν είναι, επίτρεψε στον εαυτό σου να αποβάλει αυτή την κακή ενέργεια.

© Imogen Dall, 2020 / ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2022

Κάνε ένα χρήσιμο διάλειμμα.

Μπορεί να κοιτάζεις την οθόνη σου για ώρες, ημέρες ή ακόμη και εβδομάδες χωρίς να κάνεις πραγματική δουλειά, ξαφνικά διαβάζεις «κάνε ένα διάλειμμα» και σκέφτεσαι «ουφ, μακάρι να μπορούσα». Όμως αυτή τη στιγμή χρειάζεσαι πολύ περισσότερα από ένα διάλειμμα. Πρέπει να κάνεις μια ολική επαναφορά του μυαλού σου. Είτε είσαι ελεύθερος επαγγελματίας είτε υπάλληλος πλήρους απασχόλησης, πάρε μια μέρα άδεια για να την αφιερώσεις στην πνευματική υγεία σου. Πήγαινε έναν μεγάλο περίπατο. Πάρε το τρένο και βγες εκτός πόλης. Δοκίμασε τάι τσι, χορό ή πιλάτες. Τηλεφώνησε σε έναν φίλο. Κλείσε ραντεβού για μασάζ. Καθάρισε και τακτοποίησε ένα δωμάτιο. Κάνε διατάσεις. Αποσυμπιέσου.

Αν πραγματικά δεν μπορείς να πάρεις άδεια, και πάλι χρειάζεσαι χρόνο μακριά από τον χώρο εργασίας σου. Αν κάνεις διάλειμμα για να φας, εκμεταλλεύσου το και βγες έξω για περπάτημα. Αν έχεις τη δυνατότητα, δούλεψε από ένα καφέ ή μια βιβλιοθήκη. Ή, σε κάθε περίπτωση, σκέψου και βρες μια άλλη εναλλακτική.

© Imogen Dall, 2020 / ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2022

© Imogen Dall, 2020 / ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2022

ΚΑΝ' ΤΟ ΧΩΡΙΣ ΤΥΨΕΙΣ

Μην είσαι εξυπηρετικός σήμερα.

Πιες κρασί στην μπανιέρα.

Μην ακολουθείς συμβουλές.

Δες χαζοεκπομπές.

Μείνε μόνος.

Ζήτα από έναν φίλο να σε αγκαλιάσει.

Μουντζούρωσε χαρτιά.

Μην καθησυχάσεις κανέναν ότι είσαι καλά.

Μάζεψε ή αγόρασε λουλούδια για σένα.

Ζήτα από κάποιον να κάνει κάτι για σένα.

Φάε υδατάνθρακες.

Μην κάνεις τίποτα παραγωγικό.

Κουκουλώσου με το πάπλωμα.

Κλείσε το κινητό σου.

Πάρε άδεια από τη δουλειά.

Μη δίνεις εξηγήσεις περί ρατσισμού/σεξισμού σε εκείνο το άτομο.

Μη χαμογελάς σε ξένους.

Ακύρωσε τα σχέδιά σου.

© Imogen Dall, 2020 / ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2022

Κάνε μια λίστα με τα προβλήματά σου.

Αν στριφογυρνούν στο κεφάλι σου πολλές σκέψεις, είναι δύσκολο να συγκεντρωθείς, πόσο μάλλον να φέρεις σε πέρας οποιαδήποτε δουλειά. Άσε τα προβλήματα να έρθουν στην επιφάνεια και κατάγραψέ τα – ακόμη και μικροπράγματα, όπως «έχω πονοκέφαλο» ή «ξέχασα ότι είναι τα γενέθλια του συντρόφου μου» ή «δε δώρισα τα ρούχα που άφησα σωρό στο πάτωμα». Διάλεξε ένα δυο που μπορείς να δεσμευτείς ότι θα λύσεις ως το τέλος της ημέρας.

Αν σημείωσες κάποια πράγματα που δεν μπορούν να επιλυθούν εύκολα, όπως «νιώθω εκνευρισμένος», όρισε κάποια ώρα της ημέρας ως «στιγμή προβληματισμού». Αυτή η τεχνική θεραπείας γνωστικής συμπεριφοράς σού δίνει συγκεκριμένο χώρο και χρόνο που θα αφιερώσεις μόνο στο να στενοχωριέσαι, γεγονός που σε βοηθάει να μην επιτρέπεις στους προβληματισμούς σου να διακόπτουν την υπόλοιπη μέρα σου.

Μπορεί να έχεις πρόβλημα με την προσέγγισή σου.

Μπορεί να υπάρχει κάτι ουσιώδες που να μην πηγαίνει καλά στη δουλειά σου. Αν σε κάνει δυστυχισμένο και δεν ξέρεις γιατί, είναι καιρός να αναζητήσεις feedback και μια φρέσκια προοπτική. Αυτό δε χρειάζεται απαραιτήτως να προέλθει από το αφεντικό σου ή τον πελάτη σου, αλλά όποιον κι αν ρωτήσεις, σιγουρέψου ότι θα ακούσεις με προσοχή ό,τι κι αν σου πουν. Μην αφήσεις τον εαυτό σου να προβάλει αμέσως αντιρρήσεις, ακόμη κι αν οι συμβουλές που θα ακούσεις είναι περίεργες ή εκνευριστικές. Το θέμα είναι να εντοπίσεις το πρόβλημα ώστε να το επιλύσεις και όχι να το υπερασπιστείς μέχρι θανάτου μόνο και μόνο για να νιώσεις κάπως καλύτερα.

© Imogen Dall, 2020 / ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2022

Ρώτα τον Σποκ.

Αν δεν έχεις δει ποτέ κανένα επεισόδιο του *Star Trek*, μην πανικοβάλλεσαι. Το μόνο που χρειάζεται να ξέρεις είναι ότι ο Σποκ είναι κατά το ήμισυ εξωγήινος με ψυχρή λογική και ελάχιστο συναίσθημα. Φαντάσου τώρα ότι ο Σποκ κάθεται δίπλα σου. (Αυτό είναι. Χρησιμοποίησε τη φαντασία σου για καλό αντί να ανησυχείς!) Εξήγησε τι σε τρώει και άκου τι θα πει. Το πιθανότερο είναι ότι θα σου δώσει τη συμβουλή που μάλλον ήξερες ότι θα βοηθούσε αλλά αρνιόσουν να ακολουθήσεις. Εγώ έχω την τάση να λέω: «Σποκ! Άφησα αναπάντητο ένα email για πολύ καιρό και τώρα ντρέπομαι να απαντήσω!» Λέει: «Σκέφτηκες να στείλεις απλώς το email;»

© Imogen Dall, 2020 / ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2022

Μπορεί να έχεις κατάθλιψη ή άγχος.

Οι περισσότεροι έχουν κακές μέρες ή μια άσχημη εβδομάδα, αλλά ίσως είναι ώρα να αναζητήσεις επαγγελματική βοήθεια, αν νιώθεις διαρκώς λυπημένος ή ανήσυχος για εβδομάδες ή μήνες.

Κατανοώ τα συναισθήματα της ντροπής, της ματαίωσης και του φόβου. Τα έχω βιώσει. Έριξα πολύ κλάμα τις πρώτες φορές που έψαχνα στο ίντερνετ για ψυχοθεραπευτή. Ακόμη κι όταν έκλεισα ραντεβού, παραλίγο να μην πάω.

Όμως, αφού μπόρεσα να το κάνω εγώ, μπορείς κι εσύ! Έκλαιγα με λυγμούς. Κάθε φορά. Αλλά στο τέλος ήταν τεράστια ανακούφιση να εξωτερικεύω φόβους και να αρχίσω να αισθάνομαι καλά. Και παρόλο που δε συνέβη αμέσως, ύστερα από λίγο αντιλήφθηκα ότι είχα αναπτύξει εντονότερη ενσυναίσθηση – όχι μόνο για τους άλλους, αλλά και για τον ίδιο μου τον εαυτό.

Αν μπορώ να προσφέρω κάποια συμβουλή, αυτή είναι να μην τα παρατήσεις! Κάθε αρχή και δύσκολη· απαιτεί υπομονή και αισιοδοξία. Μη χάνεις τις ελπίδες σου και μη φοβάσαι! Όλοι αξίζουν να είναι χαρούμενοι και υγιείς στο εργασιακό περιβάλλον τους.

© Imogen Dall, 2020 / ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2022

ΝΙΩΘΕΙΣ ΠΩΣ ΕΧΕΙΣ ΚΑΕΙ; ΥΠΑΡΧΕΙ ΛΥΣΗ!

Το σώμα σου πονάει. Αισθάνεσαι το μυαλό σου σαν μουχλιασμένο και πολυστυμμένο πιατόπανο. Με το ζόρι στέκεσαι στα πόδια σου και... για στάσου... κάνεις κάτι λάθος; Μπα, όχι. Απλώς είσαι σε φάση burnout ή, αλλιώς, εργασιακής εξουθένωσης.

Στο βιβλίο αυτό θα βρεις πρακτικές συμβουλές που θα σε βοηθήσουν όταν τα πράγματα είναι ήδη άσχημα. Δεν υπάρχουν μυστικά ξόρκια για το πώς θα απελευθερώσεις τον σούπερ ήρωα που κρύβεις μέσα σου ούτε παράξενα σχεδιαγράμματα παραγωγικότητας.

Απλώς... πάρε βαθιές αναπνοές.
Έχεις στα χέρια σου έναν Οδηγό Επιβίωσης.

ISBN: 978-618-01-4282-2
9 786180 142822
ΚΩΔ. ΜΗΧ.ΣΗΣ: 25422

Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ
www.psichogios.gr

ΕΣΕΙΣ ΚΙ ΕΜΕΙΣ ΠΑΝΤΑ Σ' ΕΠΑΦΗ