Специалистам общероссийского телефона доверия для детей, подростков и их родителей, находящихся в трудной жизненной ситуации 8-800-2000-122, в своей практике приходится консультировать клиентов, которые обращаются за психологической помощью, объясняющих свое состояние как депрессивное. Это люди, которые оказались невольными пленниками своих же негативных мыслей и обращаются за советом к психологам ТД, так как просто не знают, как быть в такой ситуации.

Запросы подобного рода особенно актуальны сейчас, когда большинство людей перешли на удалённую работу и учёбу. Особенные времена требуют особенных мер. Когда все заперты дома, обостряются старые обиды, назревают конфликты, а тревога, которую в это непростое время испытывают практически все, только усугубляет положение. К новым условиям нужно адаптироваться – а это стресс. К этому нужно быть готовым, а чтобы быть готовым – нужно быть вооруженным. А чтобы вооружиться, смело обращайтесь к психологам телефона доверия.

К психологу можно обращаться в любой момент и с любым запросом, почувствовав в этом необходимость. Не стоит бояться, если сформулировать запрос не получается. Достаточно просто сказать, что вам страшно или тревожно. Любой вопрос имеет право быть. Есть люди, которые боятся заболеть, а есть те, кто тревожится за ребенка, который находится в другой квартире – часто это волнует бабушек, родителям бывает полезно проконсультироваться со специалистом о том, как организовать режим дня, чем заняться с детьми дома, как выкроить время на себя. А возможно, вам трудно адаптироваться к удаленной работе или дистанционной учебе – с этим психолог тоже может помочь.

Рассмотрим положительные и отрицательные стороны удаленной работы:

 Плюсы удаленной работы

· Работа из дома сводит транспортные издержки к нулю — во всех смыслах. Помимо

того, что офисные сотрудники тратят на дорогу до работы деньги и время, они еще и расплачиваются за это своим здоровьем. Исследование, проведенное шведскими учеными на выборке из более 20 тысяч человек, показало: необходимость каждый день подолгу добираться на работу плохо влияет на качество сна, общее самочувствие и вызывает состояние усталости и истощения.

· Сам офис может становиться дополнительным источником стресса. Например, если вы работаете в условиях с плохим освещением или недостаточной вентиляцией, это может повышать ваш уровень кортизола — так называемого «гормона стресса». Домашний офис в этом плане гораздо предпочтительнее: в нем вы можете создать такие условия по освещенности, температуре воздуха, уровню шума и т.д., которые вам максимально комфортны — и тем самым снизить уровень стресса от работы.

· Перевод хотя бы части работы на «удалёнку» — это хороший способ уменьшить многие поведенческие риски, а также вероятность депрессии и ожирения.

 Минусы удаленной работы

· Основной минус тут один — это дефицит общения и последующая социальная депривация (потеря, лишение чего-либо), которая, в свою очередь, может привести к депрессии.

 Как быть людям, которым не нравится хоум-офис?

· Как вариант, можете встречаться с коллегами, с которыми обычно обедаете, на виртуальный ланч в приложении для конференции — например, Zoom.

· Еще один способ предотвратить депрессию в условиях изоляции — потратить время, освободившееся от поездок на работу и общения с коллегами у кулера, на обучение.

· Это возможность отвлечься на хобби или друзей и потом вернуться к работе. Единственная сложность, с которой можно столкнуться, заключается в том, что нужно всегда помнить о том, что нужно остановить работу и отдохнуть.

· В конце концов, можно работать в тишине, при условии, что вы живёте один, ну или когда уложили детей на дневной сон.

· Легче сконцентрироваться на работе — офисная суета и разговоры не отвлекают от работы.

· Опять же, отсутствие тотального контроля со стороны руководителя дарит уверенность в своих силах и большую ответственность за тот проект, которым занимаешься.

· К тому же, не нужно изображать «бурную деятельность», когда не можешь понять, как подойти к выполнению той или иной «задачи».

· Это возможность сочетать работу и семью. К сожалению, большинство работающих родителей видят своих детей по 1-2 часа в сутки, и это очень грустно, а так у вас будет больше времени и возможности проводить с близкими людьми.

Удаленная работа — отличный способ прокачки самодисциплины, ответственности и самостоятельности. Даже если их нет изначально, то обязательно появятся, как мышцы после регулярных фитнес тренировок. И как только все начинает получаться и правильно работать, растет собственная самооценка и как следствие продуктивность во всем, что бы ты ни делал. Независимо от того, касается это работы или личной жизни.

Консультанты Телефона доверия рады вашим звонкам и всегда готовы оказать помощь! Обращения принимаются по телефону **8-800-2000-122**.