

Круглый стол о психологическом здоровье и помощи

СЛОЖНО.



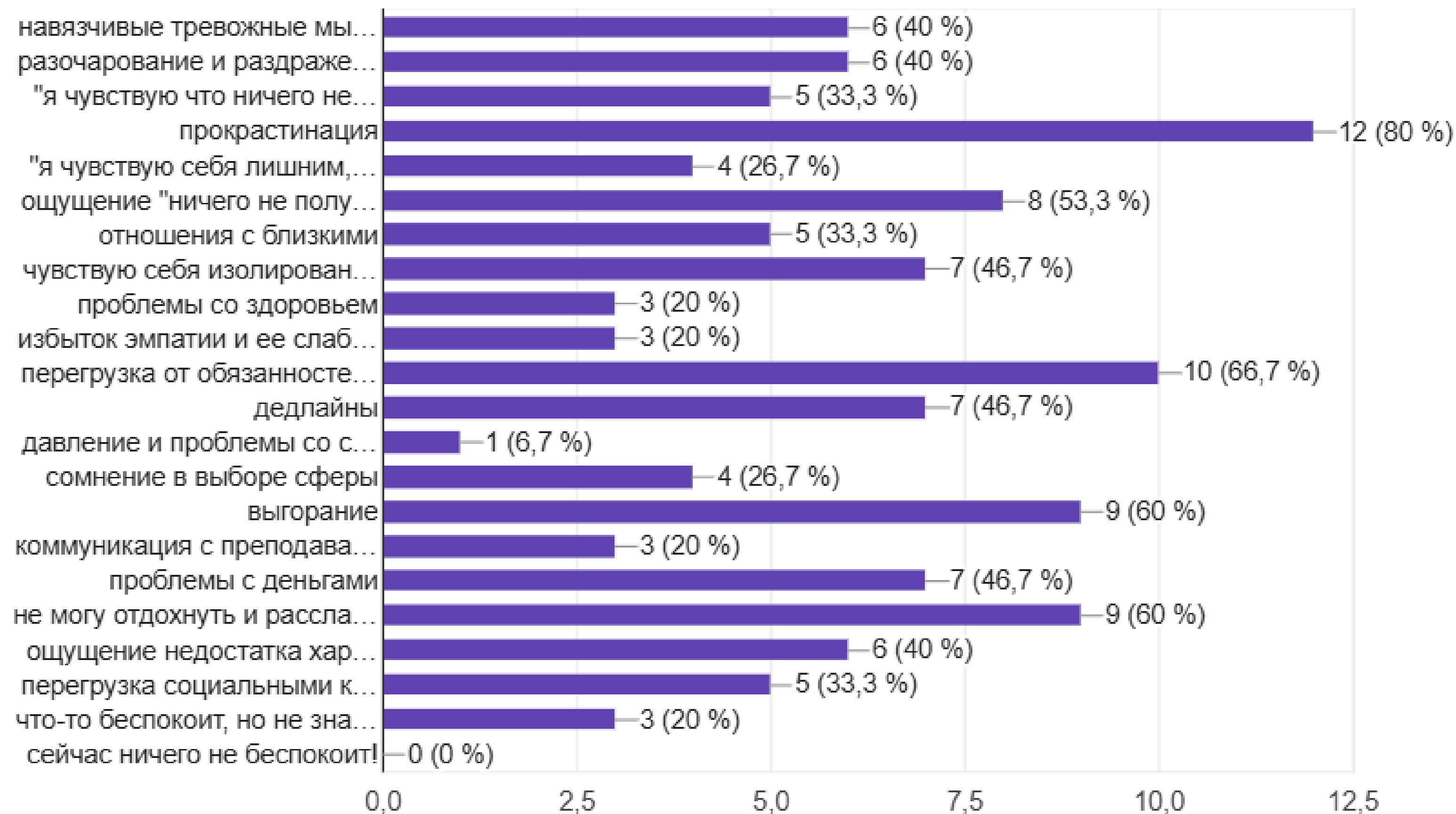
Батрасова Алина, оплинг 11

1. Можно молчать, выходить и не делиться личным
2. Мы не ставим диагнозы себе и другим по рассказу или по мемам
3. Мы не сравниваем травмы, мы делимся опытом и выходим из изоляции
4. Если обсуждение уходит в обесценивание, «срач» или личные разборки, модератор возвращает разговор к формату: что здесь полезно, безопасно и применимо.

Выберите темы, которые вас беспокоят регулярно

 Копировать диаграмму

15 ответов



Прокрастинация

Перегруз делами,
ответственностью
и тп

“Я не справляюсь”

Социальная
усталость и
одиночество

Нехватка и
одновременно
перегруз от
общения

Стыд за
потребность в
поддержке

Размытые границы “я” и другие люди,
близкие, их проблемы

Особенности академ. сферы

- неопределенные критерии успеха
- сравнение себя с более видимыми коллегами
- длинные проекты без быстрой обратной связ
- сочетание высокой требовательности и слабой структурности
- одиночная работа
- нестабильность будущего
- социальная изоляция

Норм или к врачу

Универсальная идея - если это снижает ваше качество жизни и мешает выполнению обязанностей, то это НЕ норм!

насколько это мешает мне

- есть
- спать
- делать базовые дела
- учиться
- общаться

Прокрастинация

Прокрастинация -

это **не** лень

1. Ставьте конкретные (и маленькие) цели
2. Планирование с помощью SMART
3. Наблюдайте за тем, куда уходит время
4. Уговорите себя поработать 5 минут - и все
5. Организуйте рабочее пространство
6. Найдите коллегу по страданию
7. Кнут и пряник



Анализ данных по хронометражу

После того как вы целую неделю отслеживали, на что тратите свое время, полученные данные можно проанализировать.

1. Сколько времени за прошедшую неделю вы посвятили работе (учебе)? Довольны ли вы результатом?

2. Сколько времени вы отдыхали? Довольны ли вы результатом?

3. Сколько времени оказалось в категории «потрачено бесцельно, непродуктивно»? Довольны ли вы результатом?

4. На что уходит больше всего времени? Вы так и думали или были неприятно удивлены?

5. В какое время дня вам работается легче всего?

6. Хотите ли вы изменить свой распорядок дня или даже ритм жизни? Если да, то что вы готовы поменять уже на следующей неделе? Порой достаточно изменить самую малость в своем поведении, чтобы время перестало утекать у вас сквозь пальцы!

«Откладываете на завтра лишь то, что не хотите завершить до самой смерти».

Пабло Пикассо