



PORADNIK: Jak nie tracić motywacji do działania w czasach pandemii?

Jesteśmy zmuszeni do izolacji, przez co większość czasu spędzamy w zamknięciu, co może powodować narastający stres. Dom kojarzymy z azylem – powinien być miejscem relaksu, odpoczynku; teraz stał się on miejscem nauki i pracy.

Podstawową reakcją na przymus jest opór, bunt – nie chcemy angażować się w aktywności, do których jesteśmy przymuszani. Jednak w sytuacji, w której nie mamy innego wyjścia, warto zastanowić się, co można zrobić, aby ten czas był bardziej przyjemny, a podejmowane działania efektywne. **Oto kilka wskazówek, które pomogą Ci lepiej zorganizować czas i znaleźć motywację do działania:**

1. Nadaj dniu strukturę – czas izolacji też jest czasem nauki i pracy – nastawiaj budzik na tę samą godzinę każdego dnia, ustal plan dnia.
2. Dbaj o higienę i estetykę wyglądu nawet jeśli nikt spoza rodziny nie będzie cię widział, dbaj o porządek wokół siebie.
3. Twórz listę rzeczy do zrobienia na każdy dzień i odznaczaj je po ich zrealizowaniu.
4. Wyznacz jedno stałe miejsce w domu, gdzie będziesz się uczyć/pracować – pamiętaj, że nie powinno być to łóżko, w którym śpisz ani salon, w którym przebywają inni mieszkańcy. Najlepiej, aby było to miejsce, w którym jesteś w stanie skupić swoją uwagę, czyli np. biurko w Twoim pokoju. Niech na czas nauki/pracy będą na nim tylko niezbędne przedmioty, np. komputer/laptop i notatki. Im więcej przedmiotów dookoła, tym większe prawdopodobieństwo rozproszenia uwagi.

5. Zaplanuj sobie przerwy od pracy/nauki – mogą być one nawet bardzo krótkie, ale są ważne, aby móc oderwać się na chwilę od pracy i po kilku/kilkunastu minutach wrócić do niej z nową energią.
6. Wspólnie z innymi domownikami ustal zasady panujące w domu, aby wzajemnie sobie nie przeszkadzać. Poinformuj ich, kiedy masz zajęcia lub musisz się uczyć/pracować, podkreślając, że zależy Ci na tym, aby nikt Ci wtedy nie przeszkadzał. Być może uda się także znaleźć z domownikami czas na wspólne aktywności, takie jak granie w gry planszowe, oglądanie filmów czy wspólny posiłek, które korzystnie wpłyną na Wasze relacje.
7. Nagradzaj siebie za realizowane zadania, pozwalaj sobie na “małe przyjemności”, a czasem także i trochę większe.
8. Dbaj o kondycję fizyczną – proste ćwiczenia możesz wykonywać bez wychodzenia z pokoju.
9. Zwracaj uwagę na to, co jesz i w jakiej ilości – przejadanie się działa demotywująco. Może to jest dobry czas, aby nauczyć się gotować lub przygotowywać zdrowe posiłki? Pomyśl o tym. Zdrowa dieta zmniejsza stan zapalny w ciele, co korzystnie wpływa na podtrzymanie motywacji.
10. Jeśli masz dużo wolnego czasu, podejmij wysiłek intelektualny – naucz się czegoś nowego, a także rozwijaj swoje dotychczasowe hobby.
11. Zadbaj o dobry sen – zarówno jego długość jak i jakość.
12. Kiedy czujesz, że zaczyna brakować Ci motywacji – porozmawiaj z bliskimi osobami – może to być zarówno ktoś z rodziny jak i znajomi. Dzięki temu oderwiesz się trochę od codzienności, ale także mogą oni podpowiedzieć Ci jakieś nowe sposoby na dobrą organizację czasu lub spędzanie czasu wolnego.