



# ЕМОЦИОНАЛНА И МЕНТАЛНА ПОДГОТОВКА



Емоционалната и психическа подготовка е от съществено значение за семейните болногледачи, които искат да се върнат на пазара на труда. Ето някои полезни стъпки, които да помогнат на полагащите грижи да се подготвят емоционално и психически за този преход.

## Стратегии за справяне

### Идентифицирайте и разберете своите стратегии за справяне

Стратегиите за справяне ви помагат да се справите със стреса и тревожността, които могат да се засилят по време на периода на връщане към работа. Отделете време, за да определите и разберете своите стратегии за справяне.

### При нужда потърсете професионална помощ

Не се колебайте да потърсите професионална помощ от консултант или терапевт, ако е необходимо.

### Развийте нови стратегии за справяне

Експериментирайте с различни техники като медитация, физически упражнения, дихателни техники или разговор с приятел, за да откриете нови начини за справяне със стреса.

- **Редовно се грижете за себе си:** Грижата за себе си включва грижа за физическото, психическото и емоционалното ви здраве. Уверете се, че редовно полагате грижи за себе си, като правите неща, които ви доставят удоволствие, храните се добре и спите достатъчно.
- **Намирайте време за себе си:** Всеки ден отделяйте време за себе си, дори да са само

## Бъдете проактивни

- **Стъпка по стъпка:** Подгответе се да се върнете в офиса и следвайте съответните стъпки, за да се чувствате удобно и уверено.
- **Движете се със собствено темпо и не се претоварвайте:** Върнете се, когато се почувствате готови и не забравяйте, че има и по-гъвкави възможности, например работа от разстояние или на непълно работно време.
- **Тествайте:** Пробвайте да се върнете на работа или да отидете в офиса и вижте как ще се почувствате.

## ЕМОЦИОНАЛНА И МЕНТАЛНА ПОДГОТОВКА

няколко минути, за да направите нещо, което ви прави щастливи.

- **Останете свързани:** Поддържайте връзка с мрежата си за подкрепа, независимо дали става въпрос за семейство, приятели или група за подкрепа. Не забравяйте: подкрепа можете да намерите и на работното си място

### Полезно:

- **Carers UK:** <https://www.carersuk.org/help-and-advice/work-and-career/thinking-of-returning-to-work/>
- **Eurocarers:** <https://eurocarers.org/>
- **Calm:** приложение за медитация и сън, което предлага водени медитации, релаксираща музика и истории за сън с цел намаляване на стреса и насърчаване на емоционалното благополучие: <https://www.calm.com/>
- **Sanvello:** приложение с инструменти за справяне със стреса, тревожността и депресията, включително проследяване на настроението, водени медитации и упражнения за когнитивно-поведенческа терапия: <https://www.sanvello.com/>

**Запомнете:** грижата за емоционалното и психическото ви състояние е също толкова важна, колкото и подготовката на автобиографията ви или проучването на потенциални работни места. Използвайте тези ресурси и инструменти, за да се подготвите за връщането си на работа!

