FUNDACJA ADHD

JAK ZADBAĆ O SWOJE POTRZEBY W MIEJSCU PRACY?

Krótki poradnik, jak dbać o swoje zdrowie psychiczne w zawodowej codzienności

GDZIE NAS ZNALEŹĆ?

www.fundacja-adhd.pl Fundacja ADHD kontakt@fundacja-adhd.pl

Krok 1: Rozpoznaj swoje potrzeby

Świadomość własnych potrzeb jest kluczowa dla komfortu i efektywności w codziennym funkcjonowaniu - zarówno w pracy, jak i poza nią.

- Obserwuj swoje reakcje na różne sytuacje i bodźce - pozwoli Ci to lepiej zrozumieć, co sprzyja dobremu samopoczuciu, a co może prowadzić do stresu, zmęczenia czy dyskomfortu.
- Zwracaj uwagę zarówno na swoje emocje, jak i na fizyczne odczucia im towarzyszące.
- Notuj spostrzeżenia - zapisanie myśli lub odczuć pomoże Ci dostrzec wzorce i lepiej nimi zarządzać w przyszłości.

Krok 2: Zidentyfikuj problemy, jakich doświadczasz

- Czy masz trudność z utrzymaniem koncentracji z powodu hałasów i rozmów w tle?
- Czy zbyt jaskrawe lub migające światło sprawia Ci trudność?
- Czy brakuje Ci możliwości pracy w ciszy lub samotności?
- Czy nadmiar zadań bez jasnych priorytetów Cię przytłacza?
- Czy otrzymujesz niewyraźne lub zbyt ogólne polecenia?
- Czy brakuje Ci elastyczności w organizowaniu czasu pracy?
- Czy Twoja praca jest często przerywana niespodziewanymi spotkaniami lub zmianami?
- Czy presja czasu i krótkie terminy są dla Ciebie obciążające?
- Czy masz zbyt mało czasu na regenerację w ciągu dnia?
- Czy odczuwasz brak zrozumienia i wsparcia ze strony zespołu?
- Czy trudno jest Ci komunikować swoje potrzeby w pracy?

Krok 3: Zadbaj o to, na co masz wpływ

ZACZNIJ OD TEGO, CO ZALEŻY OD CIEBIE

Nie na wszystko masz wpływ - ale warto zadbać o te elementy, które możesz modyfikować. Nawet drobne zmiany mogą poprawić komfort i koncentrację.

ZADBAJ O PORZĄDEK I ORGANIZACJĘ

Czyste biurko i lista zadań pomagają uporządkować myśli. Zapisuj rzeczy, o których nie chcesz zapomnieć - nie noś ich w głowie. Kolorowe oznaczenia, prosty kalendarz czy aplikacja do list mogą bardzo ułatwić pracę.

WYCISZ SIĘ, GDY TYLKO MOŻESZ

Nawet kilka minut przerwy w spokojniejszym miejscu może pomóc Ci się zregenerować. Możesz założyć słuchawki wygłuszające, zamknąć na chwilę oczy lub wykonać kilka spokojnych oddechów. Warto mieć też przy sobie jakiegoś rodzaju zabawki sensoryczne - piłkę do ściskania, małą pluszową maskotkę, "pop it". zasem wystarczy krótka pauza, by odzyskać równowagę.

DOSTOSUJ PRZESTRZEŃ W MIARĘ MOŻLIWOŚCI

Nie musisz mieć własnego biura, żeby coś poprawić. Małe zmiany mogą znacząco zwiększyć komfort. Ustaw monitor na odpowiedniej wysokości, przynieś własną podkładkę pod nadgarstek, miej pod ręką wodę albo ulubioną herbatę, miękką bluzę albo koc, jeśli to możliwe.

REGENERUJ SIĘ PO PRACY

Wyłącz bodźce, zmień ubranie, idź na spacer, zrób coś bez telefonu. Wyciszenie po pracy pomaga odzyskać równowagę i przygotować się na kolejny dzień. Twój czas poza pracą ma ogromny wpływ na to, jak funkcjonujesz, wykonując podczas wykonywania swoich obowiązków.

Krok 4: Komunikuj swoje potrzeby pracodawcy i zespołowi

Są oczywiście też kwestie, które nie są zależne od Ciebie. Na ich temat możesz porozmawiać z pracodawcą i współpracownikami. Opowiedz o swoich trudnościach i zapytaj, co jest możliwe do wdrożenia. Może się okazać, że część Twoich trudności ma bardzo proste rozwiązania.

USTAL, CO CI POMAGA I POROZMAWIAJ O TYM

Możesz porozmawiać z przełożonym o przerwach, słuchawkach, cichym miejscu do pracy albo innej formie wsparcia. Częstsze przerwy, elastyczne podejście do niektórych zadań, elastyczny czas pracy, możliwość pracy zdalnej czy możliwość wyciszenia - to często realne do uzgodnienia rozwiązania.

NIE BÓJ SIĘ MÓWIĆ, MASZ PRAWO CZEGOŚ POTRZEBOWAĆ

Jasne i spokojne wyrażenie swoich potrzeb zwiększa szansę na realne wsparcie. Komunikuj się w sposób bezpośredni i zrozumiały. Dla innych osób Twoje problemy i potrzeby mogą nie być w pełni zrozumiałe i mogą potrzebować, abyś im to dokładnie wytłumaczył. W ten sposób zwiększasz swoją szansę na to, by to, co jest dla Ciebie ważne zostało uwzględnione.

PAMIĘTAJ O POTRZEBIE KOMPROMISU

Wszyscy mają różne potrzeby i nie sposób dostosować wszystkiego w 100% pod każdego członka zespołu jednocześnie. Jednej osobie może być zimno, gdy drugiej jest gorąco. Jedna osoba może potrzebować ciszy, a druga może pracować lepiej przy dźwiękach w tle. Ważne jest to, aby wspólnie podejmować takie tematy i szukać rozwiązań, które będą dla wszystkich akceptowalne.

JEŚLI POTRZEBUJESZ WSPARCIA LUB MASZ JAKIEKOLWIEK PYTANIA, SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI!

Napisz na kontakt@fundacja-adhd.pl