

актуально

помоги себе сам

## Пошли домой работать

**С 1 июля работодателям в крае рекомендовано перевести 30 % сотрудников на удаленный режим.**

Те, кому позволили работать из дома, оценили плюсы и минусы удаленного доступа.

— Сложности есть, но их можно преодолеть, — говорят они. Проблема в самоорганизации. Когда с утра собираешься в офис, тратишь время на сборы и так далее. А на «удаленке», вроде как можно расслабиться. Но это на первый взгляд вроде все хорошо. Через две недели начинаешь чувствовать, что тебе не хватает самоорганизации.

Кстати, о ней. Рабочий день длится ровно столько же, сколько и в офисе. Работодатель вправе контролировать выполнение обязанностей сотрудником дома. Форма отчетности обговаривается дополнительно. Работодатель обязан предоставить подчиненному условия труда дома, если их нет. И не беспокоить во вне рабочее время и, конечно же, оплачивать труд в полном объеме.

По комментариям россиян на различных форумах, в прошлом году, когда началась пандемия, многие работодатели начали злоупотреблять тем, что законодательством не регулировалось: снижать зарплату, убирать надбавки, премии. В данный момент в Трудовом кодексе строго-настроено прописано, что дистанционная работа не должна сказываться на оплате труда.

Все нюансы труда дома теперь внесены в отдельную статью ТК, так что у работника на «удаленке» больше нет поводов для беспокойства. Кроме риска заскучать дома, либо, в худшем случае, впасть в депрессию от отсутствия общения, а также страдать от недостатка движения.

Как с этим бороться? Для начала психологи советуют разграничить пространство для работы и отдыха.

Если этого не сделать, то либо все пространство дома человек займет под работу и будет работать не отдыхая, и тем самым будем истощать свои ресурсы. Либо ему будет сложно сосредоточиться на работе, и станет прокрастинировать. Потому что привык дома отдыхать. Поэтому важно обозначить пространства для работы и для отдыха, говорят психологи.

После домашней работы хорошо заняться спортом: сделать зарядку или отправиться на пробежку. Это может компенсировать недостаток движения и частично избавит от тоски по живому общению.

**Иван Карасев, по материалам электронных СМИ**

# Лето в офисе

## Как перенести жару на работе

**Летом 2021 года на территории России установилась жаркая погода и температурные рекорды обновались во многих регионах. В такое время физиологически трудно работать.**

Выполняйте эти советы, чтобы оставаться продуктивным.

### Пейте больше воды

Врачи считают, что надо пить прохладную воду. Ледяная вызывает переохлаждение и ослабляет местный иммунитет. Сразу много не пейте, распределяйте воду в течение дня. Считается, что организму необходимо 30–40 миллилитров на один килограмм веса.

Только не злоупотребляйте сладкой газировкой. В таких напитках много сахара, из-за этого увеличивается риск развития заболеваний. Также уменьшите количество напитков, содержащих кофеин: он может спровоцировать обезвоживание.

### Пересмотрите питание

В жаркую погоду многие сталкиваются с похожей проблемой: после завтрака целый день не хочется есть, зато к вечеру, когда жара спадает, просыпается чувство голода и мы едим гораздо больше обычного — а тяжелая пища совсем не способствует хорошему крепкому сну. Выход из положения — пересмотреть меню: выбирать на обед более легкие блюда, например салаты или крем-супы из овощей, уделять больше внимания сезонным фруктам, ягодам и овощам — благо летние месяцы этому только способствуют.

### Включите кондиционер

Он становится настоящим спасением для офисных работников. При этом не надо включать максимально низкую температуру: резкий перепад с уличной температурой негативно скажется на организме. Рекомендуется держать температуру в районе 25–27 градусов и не сидеть над потоком холодного воздуха.

Хороший кондиционер, и тем более возможность настроить его так, чтобы было комфортно, есть не у всех — если вам повезло чуть меньше, есть смысл позаботиться о себе самостоятельно. Если мысль о веере и других более традиционных способах охладиться не вдохновляет, присмотритесь к вентиляторам. Серьезных результатов от вторых ждать не стоит (к тому же стоит

проверить, не будет ли от них слишком шумно) — но в сильную жару все средства хороши.

### Почаще выбирайтесь из офиса



Мало что расстраивает так, как необходимость сидеть за экраном компьютера, когда за окном ни единого облачка. Выход есть — попробуйте почаще выбираться на улицу хотя бы на несколько минут: например, съешьте обед на лавочке во дворе вместо офисной кухни, прогуляйтесь за кофе или мороженым или просто используйте десять минут каждого обеденного перерыва для небольшой прогулки. Это хороший способ перезагрузиться и ненадолго отвлечься от рабочих задач, чтобы потом с новыми силами взяться за дело.

### Ставьте на стол свежие цветы

Помимо фруктов и ягод, ещё одна радость летнего сезона — обилие цветов, которое начинается уже в мае с любимых многими пионов. Можно раз в неделю ставить на рабочий стол свежие цветы, чтобы напоминать себе, что лето не проходит мимо — это недорого и лёгкий способ поднять настроение. Главное убедитесь, что коллеги рядом с вами не против и у них нет аллергии — иначе ваша радость станет чьим-то

кошмаром.

### Носите головной убор

Некоторые вынуждены работать на улице. В таких условиях необходимо носить головной убор, чтобы избежать теплового удара. Кроме этого, придется надеть одежду, которая не пропускает солнечные лучи. Это поможет избежать ожогов и перегрева организма.

### Что говорит Роспотребнадзор

Контролирующие органы не остаются в стороне от темы жаркой погоды. Так, Роспотребнадзор напоминает, что по Трудовому кодексу работодателям обязаны обеспечить сотрудникам надлежащие условия труда. Ведомство даже рекомендует сократить рабочий день при определенных температурах в помещениях.

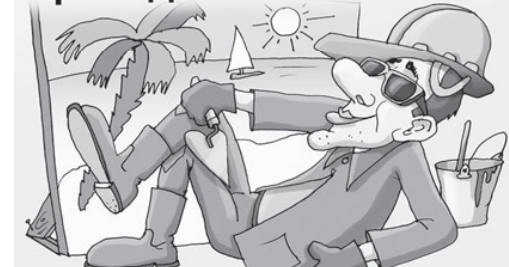
Если сотрудники трудятся на открытом воздухе, то при температуре 32,5 они могут работать 15–20 минут, а потом должны сделать перерыв на 10–12 минут в прохладном помещении с температурой 24–25 градусов. В целом в жару на улице можно работать четыре-пять часов в спецодежде, а без нее — полтора-два часа.

Если температура поднимается выше 32,5, то работу необходимо остановить или перенести на другое время, например на утро или на вечер. Конечно же, сокращенный рабочий день не касается удаленных сотрудников. Они самостоятельно обеспечивают удобство на своем рабочем месте.

Выполняйте эти правила, чтобы сохранить продуктивность даже в самую жаркую погоду. Лето — это всего лишь время года, и не стоит думать, что оно так уж сильно влияет на работу.

## - Где будешь отдыхать летом?

## - В основном на работе, иногда домой буду приходить.



# Дышите, не дышите

## Почему в жару часто начинаются панические атаки и как с ними бороться

**- Когда приходят клиенты и говорят, что у них панические атаки, всегда задаю вопрос: Что это для тебя, как это ощущается? — делится советами частный психолог. - Это нужно для того, чтобы действительно понять, что человек имеет в виду под этим словом. Зачастую люди описывают примерно схожие симптомы: внезапное головокружение, учащенное сердцебиение, необоснованный страх и ощущение приближающейся смерти.**

Обычно приступы панической атаки можно отследить: они начинаются в стрессовые для организма моменты — например, когда вы чего-то испугались, у вас состоялся неприятный разговор, вам предстоит публичное выступление или вы вдруг заподозрили у себя серьезную болезнь. Но причинами возникновения атак могут стать даже обычные поездки в автобусе в жару или нахождение в душной толпе — это тоже стресс.

### Как понять, что у вас паническая атака?

Это резкий приступ тревоги и страха. Они сопровождаются неприятными ощущениями: сердцебиением, приливом холодного пота, дрожью в ногах, болью в груди, затруднением дыхания и так далее. Симптомы могут быть самыми разными, но главное — они должны бесследно проходить через 5–20 минут вместе с ощущением страха.

По сути, это неоправданно резкий ответ нервной системы на внешний раздражитель, который может быть в реаль-

ности переоценен. Симптомы ПА являются составляющей защитного механизма «бей, беги или замри». Слово вы в лесу встретили волка и организму нужна определенная физиологическая реакция, чтобы вы смогли убежать, или атаковать».

Главной бедой их становится последующий страх того, что паника повторится: например, для человека, пару раз испытывавшего панический приступ в маршрутке, вновь сесть в общественный транспорт может стать большой проблемой.

### Что делать?

Ответ: дышать. Ирина Горцова советует клиентам способ «дыхание по квадрату». Эффект основан на особой концентрации внимания и накопления углекислого газа в крови. Это блокирует «выброс» норадреналина и серотонина, и приводит к мышечной релаксации. Метод применяется как «скорая помощь» при начинающейся панической атаке.

1. Сделайте плавный, достаточно глубокий вдох — за четыре секунды.

2. Затем задержите дыхание — на четыре секунды.
3. Затем сделайте плавный выдох — за четыре секунды.
4. И после выдоха снова остановите дыхание — на четыре секунды, за которые постарайтесь максимально расслабить все мышцы тела, желательно улыбнуться, или хотя бы мысленно представить свою улыбку. Цикл повторяется со вдоха.

## Дышим по квадрату при ПАНИЧЕСКОЙ АТАКЕ



### А точно поможет?

Задача этого и подобных дыхательных упражнений — ослабление приступов ПА. Это хороший способ самопомощи в жару. Но если ПА настигают вас часто и не только в знойные дни, то необходимо сходить к врачу. Полное излечение может дать последовательная терапия с соответствующим специалистом.

