

## Jafnvægi í lífi og starfi

Það er vel við hæfi um áramót að líta yfir liðið ár. Annars vegar til að koma auga á það sem vel var gert og hinsvegar það sem betur hefði mátt fara. Gott er að spyrja sjálfan sig, í hverju stóð ég mig vel? Hvar get ég bætt mig? Hef ég verið sanngjarn gagnvart sjálfum mér og öðrum? Hugsaði ég vel um mig líkamlega og andlega? Þarf ég að endurskipuleggja tíma minn?



Flest okkar getum við verið sammála um mikilvægi þess að upplifa jafnvægi á milli vinnu og einkalífs. Oft getur álag í starfi bitnað á þeim sem standa okkur næst, bæði í formi fjarveru en ekki síst andlegri fjarveru, við erum á staðnum en ekki fullkomlega til staðar. Vegna þessa getur myndast spenna sem leiðir til undirliggjandi samviskubits sem erfitt getur verið að losna við.

Til að draga úr þess háttar vítahring er mikilvægt að átta sig á því að þó vinnan göfgi manninn eins og sagt er þá er varasamt að byggja sjálfsmynd sína eingöngu út frá henni og upplifa sig ómissandi á vinnustaðnum. Mannauður er undirstaða allra fyrirtækja en skýr og góð markmiðssetning ásamt teymisvinnu eru mikilvægir þættir svo starfsemin blómstri. Með þessu móti er auðvelt að útdeila verkefnum án þess að starfsmenn brenni út.

Sumt er mikilvægara en annað og á það við í vinnu jafnt sem heima fyrir. Það getur verið erfitt að greina á milli þegar hraðinn er mikill og verkefnin bíða í bunkum. Þess vegna er gott að vita hvert maður stefnir, hvað þarf til þess og hversu langan tíma það má taka. Sveiganleiki er góður eiginleiki, gerðu ráð fyrir því að plön geti breyst og leitaðu lausna. Ef vitað er að vinnudagarnir lengjast í einhvern tíma getur verið góð hugmynd að eyða morgnunum með börnunum áður en þau fara í skólann til að mæta þörfum fjölskyldunnar. Hittu maka, vini eða jafnvel börnin í hádegismat til að spjalla en þá getur verið gott að slökkva á símanum ef mögulegt er.

Streita er óumflýjanlegur þáttur í daglegu lífi og nauðsynleg upp að ákveðnu marki. Hinsvegar getur streita haft neikvæðar afleiðingar á heilsuna ef hún er í of miklu mæli. Hreyfing af hverskyns tagi er góð leið til að draga úr streitu. Vertu skapandi í hugsun þegar kemur að hreyfingu og tvinnaðu hana saman við samverustundir með fjölskyldunni.

Börn skynja vel líðan foreldra sinna. Tíminn sem við höfum eftir vinnu þar til þau fara að sofa er okkur afar dýrmætur og því er mikilvægt að huga vel að andlegri heilsu. Undanfarið hefur mikið verið fjallað um hugleiðslu og með tilkomu snjallsíma er upplagt að hlaða niður hugleiðsluforriti, setja heyrnatól í eyrun og láta leiða sig í gegnum nokkurra mínútna íhugun. Þetta er hægt hvar sem er og hvenær sem er, gerir kraftaverk í amstri dagsins bæði fyrir okkur sjálf og þá sem við erum að umgangast.

Fyrsta skrefið í þessu öllu saman er að taka meðvitaða ákvörðun um að koma jafnvægi á líf sitt. Hafðu skýr mörk milli vinnu og heimilis til að vernda hagsmuni beggja. Ef fjölskyldan er meðvituð um þá ábyrgð sem þú hefur gagnvart vinnunni er skilningurinn meiri og því er gott að ræða reglulega saman og að sama skapi heyra líðan þeirra og hugmyndir. Jákvætt hugarfar er gott veganesti og vertu óspar á hrós til sjálfs þín og fjölskyldunnar.

Dóra Mjöll Hauksdóttir, hjúkrunarfræðingur