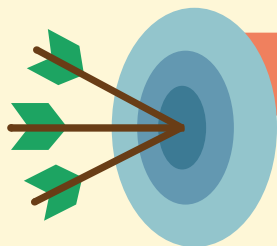




Практические советы, способствующие внимательности и снижению риска несчастных случаев дома

Одновременное выполнение нескольких заданий не дает такой же когнитивной эластичности или способности качественно воспринимать информацию, как сосредоточение только на одном деле. Как свидетельствуют данные, 97,5 % популяции на самом деле не способны одновременно выполнять два или больше заданий, сохраняя при этом хорошие способности к концентрации. Это значит, что было бы опрометчиво выполнять несколько дел одновременно и надеяться на хороший результат. Gjensidige Latvija в сотрудничестве с RigaBrain® предлагает практические советы о том, как повысить внимательность, чтобы по возможности избежать мультитаскинга и способствовать хорошему самочувствию и безопасности дома.



1. НАМЕЧАТЬ ЦЕЛИ И АКТИВНО ДУМАТЬ О НИХ

Принимая решение о необходимости выполнения другого задания, мозг получает сигнал, выключающий старые когнитивные правила и включающий процессы для выполнения нового задания. Выполняя какое-либо дело, необходимо полностью сконцентрироваться на нем – не пытайтесь объединить онлайн лекции в вузе с приготовлением еды, рабочее собрание в Zoom с уборкой дома или выполнением других работ по хозяйству, ведь в конце концов пострадает качество и результат выполняемой работы.



3. ВВОДИТЬ ЭРГОНОМИЧНЫЕ ПЕРЕРЫВЫ ДЛЯ ОТДЫХА

В среднем через каждые 35 минут следует делать паузы для отдыха, во время которых надо подвигаться, попить воды и быть активным хотя бы 5 минут.

Такая пауза позволит мозгу переключиться и восстановить концентрацию на последующих работах. Эти паузы можно сочетать с другими делами и проводить их продуктивно, например, гуляя с собакой, выполняя быструю уборку или ежедневную зарядку.



2. ПЛАНИРОВАТЬ СВОЕ ВРЕМЯ



Важно планировать свой рабочий день и стараться придерживаться этого плана, выполняя возложенные задачи. Следует помнить, что время, которое проводится целеустремленно, намного более эффективно – это касается не только рабочих заданий, но и домашних дел.

Запланируй, во сколько будешь готовить обед, во сколько стирать белье и выводить собаку на прогулку, и в пределах возможностей старайся планировать выполнение работы между этими делами. Чем больше дел пустишь на самотек, тем больше риск, что не сможешь выполнить ничего из намеченного.

В идеальном случае, в течение 24 часов необходимо выделить время для ухода за собой (*самообслуживания*), работы или учебы (*продуктивности*), отдыха (*свободного времени*) и сна. Для достижения этого необходима дисциплина, но со временем это станет повседневной привычкой.

4. ОБУСТРОИТЬ ДОМАШНЮЮ И РАБОЧУЮ СРЕДУ И ПОДДЕРЖИВАТЬ ПОРЯДОК

При выполнении какой-либо работы рекомендуется разместить на расстоянии вытянутой руки только необходимые объекты, а остальные отложить дальше или вовсе убрать. Таким образом устраняются все возможные отвлекающие факторы, к тому же более аккуратная обстановка помогает сосредоточиться. У аккуратной рабочей обстановки есть не только эстетическая, но и практическая сторона – все необходимое находится под рукой, а лишнее – не мешает. Таким образом, например, можно избежать также различных рисков – аккуратно собрав провода, уменьшить риск зацепиться за них и споткнуться, расположенный на безопасном расстоянии от компьютера стакан воды не будет представлять опасности для техники в случае, если опрокинется.



5. ЗАПИСЫВАТЬ СВОИ ВАЖНЫЕ И СРОЧНЫЕ ДЕЛА

Хороший способ сохранить сосредоточенность – записать задания, которые предстоит выполнить в течение следующего часа, а затем написать, сколько времени может занять их выполнение.

Таким образом человек уже в начале выполнения задания четко расставляет приоритеты и передает сигнал мозгу. Это уменьшит риск того, что работы будут выполняться параллельно друг с другом, приводя к некачественному результату, или что-то будет забыто и вообще не сделано. Это касается как работы и учебы, так и повседневных домашних дел.

Помимо всего сказанного выше, предлагаем также следовать золотой пятерке предложенных RigaBrain® правил, способствующих оптимальному функционированию мозга::

1.



Хороший сон – возможность для мозга обрабатывать и сохранять в памяти накопленную в течение дня информацию.

2.



Полноценное питание – возможность для мозга создавать новые нейронные связи.

3.



Движение – во время мышечной активности вырабатывается гормон, отвечающий за образование новых связей между нейронами.

4.



Коммуникация – общайтесь со своими любимыми и близкими людьми, это позволит откалибровать мозг и вызвать позитивные эмоции.

5.



Менеджмент стресса – осознавайте свои эмоции и управляйте ими, чтобы стресс не влиял на моральное и физическое самочувствие.

