

# КАК ПОДДЕРЖАТЬ ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ НА ВАХТЕ



## Честно поговорите с собой

Примите условия работы как осознанный выбор, а не «временные трудности».



## Не ждите, что комфорт создадут за вас, — формируйте его сами

Например, добавьте ярких постеров в комнату, найдите единомышленников, договоритесь о создании круглосуточного чайного пункта.



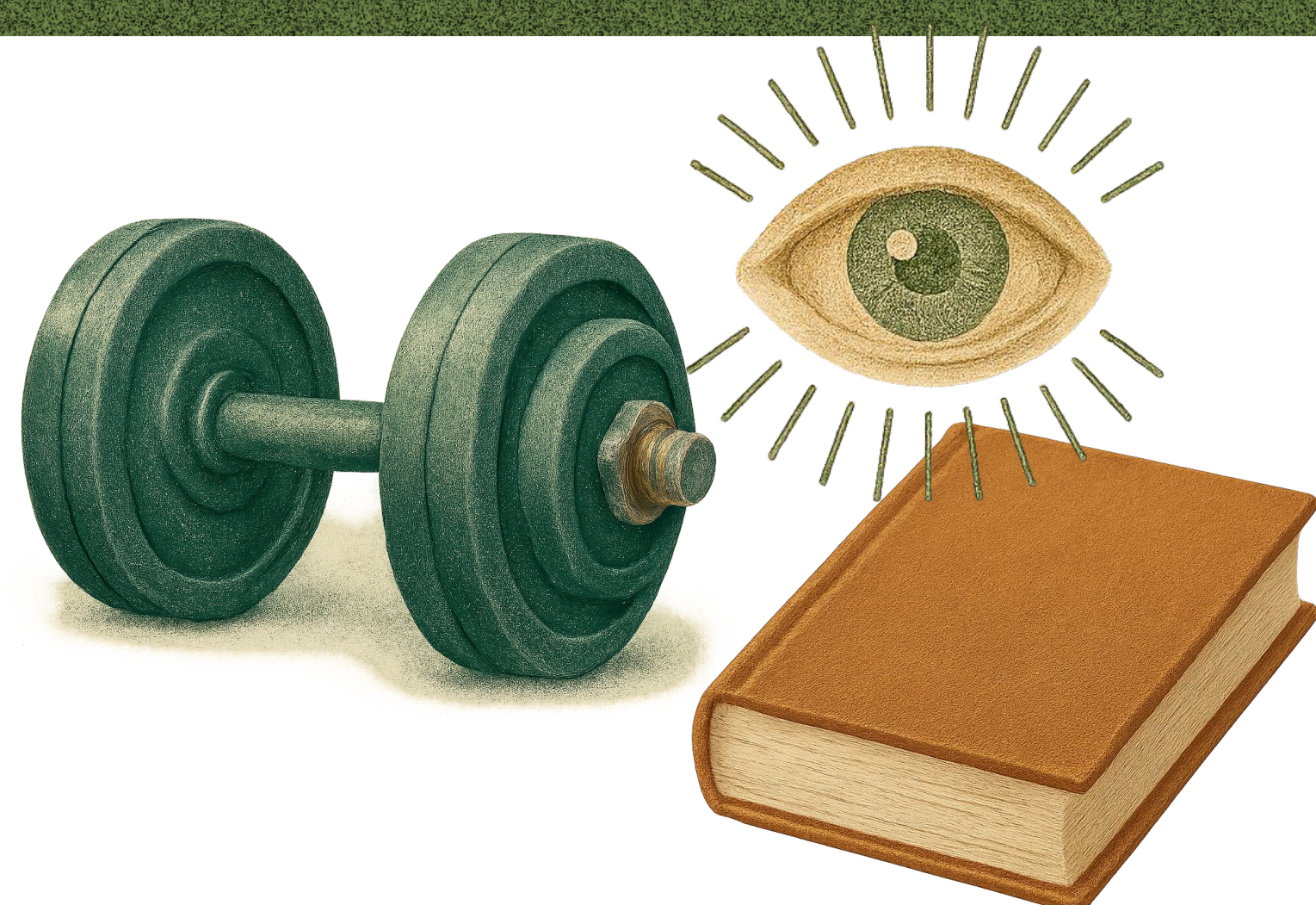
## Пробуйте новое

Найдите занятие, которое после работы будет вас заряжать и вдохновлять развиваться. Например, это может быть игра на инструменте, изучение иностранного языка или съёмка блога.



## Помогайте другим

Волонтёрская деятельность или наставничество дают ощущение значимости. Например, проводите мастер-классы или помогите новичку освоиться на вахте.



## Ищите баланс стимулов

Чередуйте интеллектуальную, физическую и социальную активность.

