

Продуктивность

# Эффективная «удалёнка»

Занятые на фрилансе не понаслышке знают, как сложно настроиться на рабочий лад, если дорога на работу занимает три метра от кровати до компьютера



Из архива «ММ», Андрей Серебряков

**Ещё сложнее привыкать к трудовым будням тем, кто вынужден работать из дома в режиме самоизоляции.**

Без привычных рамок, определённых офисным распорядком, человеку сложнее распределять время. Стираются границы между работой и отдыхом. Кажется, можно подольше поспать, посмотреть кино и посидеть в соцсетях, а потом приложить чуть-чуть усилий и свернуть горы. Подготовить отчёт за ночь до дедлайна или выполнить срочный заказ. Действительно, стресс помогает взять себя в руки, но не надейтесь, что в таком ритме можно долго и эффективно трудиться. Секрет продуктивной работы заключается в высокой работоспособности и правильной мотивации.

Под работоспособностью специалисты понимают возможность заниматься одним делом в течение длительного времени без потери качества работы и интереса к ней. На работоспособность влияют и физиология, и психология. Плохой сон, нехватка витаминов и микроэлементов, недостаток физической активности желанием заниматься делом явно не способствуют. Но и любовь к работе, уверенность в важности и значимости выполняемых задач, вера в свои силы необходимы для успеха – это основа мотивации.

Поэтому для сохранения трудоспособности в непривычных условиях удалённой работы важно помнить о здоровье и физическом, и душевном. С первым разобраться не сложно: основы здорового образа жизни – это режим дня, достаточный ночной сон, полноценное питание. Если силы на нуле, стоит задуматься о полноценном отдыхе и проанализировать рацион. Но бывает состояние, когда вроде и выспался, и отдохнул, а желанием заниматься работой как не было, так и нет. К сожалению, с психологическими факторами, снижающими эффективность работы, разобаться гораздо сложнее.

## «Кнут и пряник» мотивации

Чтобы разобраться в причинах, мешающих продуктивной работе, прежде всего стоит проанализировать мотивы, побуждающие к выполнению дел. «Кнут и пряник» – самый известный приём, заставляющий встать с дивана. Задумайтесь, что вас мотивирует: удовольствие от процесса или страх наказания? С биохимической точки зрения снижение работоспособности может быть связано с дефицитом важного нейромедиатора – дофамина. Если заставлять себя выполнять задачи из страха наказания,

дофамин, увы, не вырабатывается. Как только «кнут» пропадёт, мотивация начнёт стремиться к нулю. Даже работа ради денег не гарантирует желания заниматься делом. Точнее, деньги мотивируют ровно до тех пор, пока нужны для обеспечения основных потребностей.

Чуть лучше мотивирует важная цель, достичь которую человек стремится. Помогает сосредоточиться на деле, которое должно в будущем принести плоды, работа префронтальной коры головного мозга, отвечающей за создание представлений о ещё не существующих вещах. Но и тут есть подводные камни: настоящее и желаемое состояния всегда отличаются. И даже выполняя работу, человек не может чувствовать себя счастливым в полной мере, ведь цель пока не реализована. Когда же задуманное осуществится, счастливое состояние наступит лишь на короткое время.

Самый беспроигрышный вариант для правильной мотивации – так называемая внутренняя мотивация пути. Это ответ на вопрос, чему вы хотите посвятить себя и время своей жизни. В идеале нужно выбирать работу, занимаясь которой вы будете чувствовать себя счастливым в настоящем. Важно сместить фокус с результата и отдалённой цели на радость от процесса. Тогда моментов, в которые придётся уговаривать себя, откладывать и прокрастинировать, в жизни будет гораздо меньше. А если они и появятся, справиться с ними помогут простые, но эффективные приёмы повышения самодисциплины.

## Правило пяти минут

Существует несколько типичных ошибок, приводящих к прокрастинации – откладыванию важных и срочных дел. Первое – заиканность на результате. Это неизбежно приводит к тревоге – получится всё как надо или не получится. Особенно если предстоит большая, сложная работа. Даже когда человек хочет сделать дело, боязнь неудачи, критики или стресса заставляет его сражаться с самим собой. Из-за такого конфликта кажется, что начать работу невозможно. Психологи советуют в этом случае использовать приём, называемый «Правило пяти минут». Он помогает преодолеть как эмоциональные издержки – страх и тревогу, так и энергетические, связанные с утомительностью предстоящего дела.

Итак, вы обещаете себе, что будете выполнять задачу не дольше пяти минут. Чаще всего, начав дело, человек оказывается в «состоянии потока» и продолжает работу до завершения намеченного. Но даже если всё сразу сделать не получится, вы уже преодолеете

первый порог, и проект перестанет казаться невыполнимым.

## Метод «Помидора»

Сила воли – тот ресурс, благодаря которому человек может долго сосредотачиваться на одном деле. Но ресурс этот, увы, не бесконечен. Как только он снижается, появляются соцсети, сериалы, набеги на холодильник – всё то, что не требует приложения усилий. Поэтому волевой ресурс необходимо постоянно восстанавливать, чередуя активность и отдых.

Считается, что без потери эффективности можно заниматься каким-либо делом от 15 до 30 минут. На этом основан метод «Помидора». Это техника управления временем, предложенная итальянским студентом Франческо Чирилло в конце 1980-х. Техника предполагает разбиение задач на 25-минутные периоды, называемые «помидорами», сопровождаемые короткими перерывами. Для работы в режиме «помидора» понадобится таймер, заведённый на 25 минут. По истечении времени необходимо сделать 3–5 минутный перерыв. Во время отдыха рекомендуется пройтись, сделать приседания-отжимания, выпить воды или чаю. Время работы можно увеличить до 30–45 минут, в таком случае время перерыва также следует увеличить на 5–10 минут. Каждые два часа устраивайте перерыв на 20–30 минут. Выбирайте режим «работа – отдых» с учётом вашей способности к сосредоточению.

## Навести порядок в голове

Пытаться удержать в памяти все важные дела – затея трудновыполнимая. К тому же при этом расходуется значительная часть когнитивного ресурса, который можно было бы потратить на работу. Помогут «выгрузить» лишнюю информацию из головы тетрадь или ежедневник, куда вы регулярно будете записывать возникающие задачи. Ежедневно просматривайте записи, вычёркивая то, что сделано. Планируя дела, старайтесь реально подходить к их выполнению. Чем больше вы запланируете, тем меньше осилите в результате, тем ниже оцените себя, и тем меньше будет сил и желания продуктивно работать в дальнейшем. Прокрастинация может говорить о том, что вы пытаетесь взвалить на себя слишком много задач. Поэтому сокращайте списки дел. И помните, даже если вы работаете из дома, гигиенические нормы труда никто не отменял. Поэтому отработав положенные часы в трёх метрах от дивана, не забывайте о полноценном отдыхе.

Мария Митлина

Автомиг

## «Нездоровый» сон

**Автомобильный портал «Дром» провёл опрос среди автолюбителей «Вы когда-нибудь засыпали за рулём?» Каждый второй южноуралец ответил, что засыпал за рулём!**



На вопрос портала три процента жителей Челябинской области ответили «Да, и это плохо кончилось», у 46 процентов респондентов «отключка» во время вождения не привела к неприятным последствиям. Отрицательный вариант ответа выбрал 51 процент жителей Южного Урала. В целом россияне также часто засыпали за рулём. В этом признался 51 процент опрошенных.

В Бурятии восемь процентов, а в Московской области 6,8 процента опрошенных признались, что сон за рулем имел для них неприятные последствия. Это почти в три и два раза чаще соответственно, чем в среднем по стране.

«Один раз под утро не дотянул километров 30 до Няганы (ХМАО), – поделился неудачным опытом респондент. – Трасса пустая, выехал на встречную полосу, столбики посбивал и в овраг... В машине жена и двое детей. Слава Богу, всё обошлось. Люди, отдыхайте в дороге и не торопитесь!»

В Крыму, напротив, 65 процентов респондентов никогда не засыпали при управлении автомобилем. А в Якутии максимальная доля от числа опрошенных по России, где выбрали вариант ответа «Да, но обошлось», 57 процентов граждан.

«Я заснул однажды ночью на трассе, – рассказал участник опроса из Иркутска. – Машина начала уходить с дороги. Хорошо, что было барьерное ограждение справа – проснулся от скрипящего звука. Без него улетел бы с дороги. С тех пор знаю, что я не ночной ездок. Мне не помогают ни остановки, ни пение, ни напитки и прочие дела. Только сон!»

Всероссийский опрос проводился с 25 мая по 2 июня 2020 года среди пользователей сайта drom.ru, проголосовал 13671 человек.

Гражданство

## Дикий ангел с русской душой

**Латиноамериканская певица и актриса Наталия Орейро подала документы на получение российского гражданства. Об этом она сообщила в интервью ТАСС.**



«Однажды я пошла в посольство России в Аргентине. Я так много путешествую и имею столько связей с Россией, что меня спросили, хотела ли бы я оформить это официально. Я сказала, что для меня это была бы честь. Так что заполнила кучу бумаг, как меня попросили, и они на рассмотрении», – рассказала Наталия Орейро

Певица напомнила, что всё началось с шутки, произнесённой год назад в программе Первого канала «Вечерний Ургант»: «Он мне сказал, что я самая русская среди иностранок. Я ему ответила, что у меня нет никаких сомнений. И я сказала, что Путину следовало бы дать мне гражданство. Я сказала это в шутку, но, конечно, мне очень хотелось бы получить российское гражданство».

Наталия Орейро родилась 19 мая 1977 года в столице Уругвая Монтевидео. В 16 лет юная актриса переехала в Аргентину, где её карьера пошла вверх. На рубеже 2000-х годов Орейро стала известна всему миру благодаря аргентинскому телесериалу «Дикий ангел», где сыграла роль Милагрос. Актёрскую карьеру она совмещает с эстрадой и выпустила четыре студийных пластинки.

В 2001 году Орейро впервые посетила Россию, с которой, по её словам, сразу почувствовала духовную связь: «Я почувствовала себя очень близкой с этими людьми, с их культурой и историей. История России – это очень мощная, большая история, полная храбрости, мужества, выносливости. Меня всегда восхищало не только то, как преодолевают боль войн, но и проявление в искусстве. Я поклонница великих русских писателей и поэтов».

С тех пор певица почти каждый год приезжает в гастроли в Россию. Орейро учит русский язык, исполняла русскоязычные версии своих мировых хитов. К празднованию 75-летия Победы певица исполнила песню «Нам нужна одна победа» Булата Окуджавы.

kiosk.magmetall.ru  
Электронный сервис  
**КИОСК**



Приём рекламы, объявлений, поздравлений и соболезнований в газету «ММ»