

Как облегчить адаптацию к новому?

Вчера слушал How to ADHD, главу про исполнительные функции (**Что такое исполнительная дисфункция и в чем она проявляется**)

Обратил внимание на историю Джессики про её работу в кафе: долгое время она была одной из лучших бариста, потому что ей удавалось решать множество разных задач «на автопилоте» - без особого обдумывания.

В один день на кассе поменялось расположение кнопок. И то, что раньше было всего лишь одной из задач, стало большой преградой. Теперь Джессике нужно было каждый раз выделять гораздо больше времени на заказ. Это задерживало других официантов, из-за чего она чувствовала стресс. Клиенты становились недовольны временем ожидания, это вынуждало менять подход к планированию и выполнению задач - то есть ещё сильнее полагаться на исполнительные функции. Резкое изменение положения - от «самой успешной» до «слишком медленной» вызывало беспокойство о возможном увольнении. Таким образом, всего одно изменение вызвало снежный ком тревоги из-за повышенной нагрузки на исполнительные функции, выхода из «автопилота» в «ручной режим».

К счастью, управляющие кафе с пониманием отнеслись к трудностям сотрудников, и после периода адаптации все встало на свои места. Чему нас учит эта история?

- Мы можем сталкиваться с негативными чувствами во время обучения и первых взаимодействий с новой обстановкой, новыми действиями. И чем больше от нас требуется исполнительных функций, тем хуже может быть реакция. Но! Со временем, когда проходит период адаптации и мы можем отдать часть работы «автопилоту», жить становится проще и приятнее.
- Чтобы быть спокойнее в незнакомой обстановке, постарайтесь добавить в неё что-то знакомое и приятное. Например, на массовое мероприятие с большим скоплением людей лучше всё-таки сходить с другом.
- Не забывайте об осознанности и сострадании. Давайте себе время на эмоциональный отдых, если вы проходите сложную адаптацию. Не нагружайте себя большим количеством новой ответственности за раз. Помогайте себе!

Автор **заметки**: Дениска

Revision #5

Created 13 March 2024 16:51:41 by matvey033

Updated 17 March 2024 05:25:56 by Тимур