КАК ВЕРНУТЬСЯ НА РАБОТУ ПОСЛЕ ОНКОЛОГИЧЕСКОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ

Вот несколько советов, которые помогут в первый рабочий день после длительного перерыва чувствовать себя комфортнее.

С ЧЕГО НАЧАТЬ

- Составьте список своих сомнений.
- Обсудите их с близкими или психологом.
- При возникновении сложностей на работе обратитесь к психологу по трудовому праву.
- Если решили поменять профессию, запланируйте встречу с карьерным консультантом.

ПОГОВОРИТЕ С РУКОВОДИТЕЛЕМ

- Расскажите о своем самочувствии, честно расскажите о побочных эффектах, которые у вас наблюдаются.
- Обсудите возможность постепенного возвращения на работу: неполный день, сокращенный график или удаленный формат.

СОСТАВЬТЕ ПЛАН ВОЗВРАЩЕНИЯ

- Установите небольшие достижимые цели.
- Постепенно увеличивайте нагрузку, отслеживая свое самочувствие.

СОЗДАЙТЕ КОМФОРТНУЮ ОБСТАНОВКУ

- Если хотите, добавьте уюта на рабочий стол с помощью фотографий или живых растений.
- Делайте перерывы, чтобы восстановить силы и энергию.
- Создайте условия для поддержания своего здоровья.
- Общайтесь с коллегами, чтобы быстрее адаптироваться к рабочей атмосфере.

ЗАРУЧИТЕСЬ ПОДДЕРЖКОЙ

- Говорите с близкими о том, что вас тревожит.
- Посещайте группы поддержки для онкологических пациентов или найдите равного консультанта, который в прошлом уже прошел этот путь.
- Обратитесь к психологу, если вам нужна помощь.

БУДЬТЕ ГОТОВЫ К ВОПРОСАМ

- Заранее продумайте, как вы ответите на вопросы о длительном отсутствии.
- Не бойтесь быть откровенным или использовать нейтральную отговорку.

НЕ ТРЕБУЙТЕ ОТ СЕБЯ СЛИШКОМ МНОГОГО

- Позвольте себе адаптироваться к новым условиям.
- Не пытайтесь сразу достичь прежнего уровня производительности.
- Помните, что каждый шаг к возвращению — это уже успех.

ПОМНИТЕ

- Не всегда есть возможность вернуться к своей прежней работе.
- Если вы не можете вернуться к работе, то стоит рассмотреть другие способы самореализации, например заняться творчеством, если давно хотели.