

## ניהול לחץ נפשי בקרב מנהיגים

- שתו ואכלו בלוח זמנים קבוע – נצלו כל הזדמנות כדי לזודא שאתם צורכים כמות מספקת של נוזלים.
- שתו לפני שאתם מרגישים צמאים.
- הימנעו מכל משקה המכיל אלכוהול.
- הימנעו מעישון.

אסונות ומצבים אחרים המעוררים לחץ נפשי משמעותי מחייבים מנהיגים לנקוט אמצעים מיוחדים כדי להתמודד עם הלחץ הנפשי של עצמם.

אסונות ומצבים אחרים המעוררים לחץ נפשי משמעותי מחייבים מנהיגים לנקוט אמצעים מיוחדים כדי להתמודד עם הלחץ הנפשי של עצמם. הנהגה מתפקדת היא חיונית לקיומה של עבודה מאורגנת ויעילה, למען המשכיות המאמצים והחזרת החיים למסלולם. זכרו כי סוגיות של ניגוד סמכויות בין משרדים תהיינה נוכחות תמיד ולא תיפתרנה בנקל בשל ניגודים בין המשימות. אחד האתגרים במשימה בסדר גודל כזה הוא שהמנהיגים יהיו מודעים לרמת המתח שהם עצמם שרויים בו וינקטו אמצעים מתאימים לטפל בו לפני שמתחילות הבעיות. כדי לטפל באחרים אתם חייבים לטפל תחילה בעצמכם. קשה לנבא מה יהיו סוגי הבעיות הפסיכולוגיות שאדם ספציפי משורת הנהגה יסבול מהן, אך תכנית הניהול המתוארת להלן יכולה לסייע למזער את הקשיים בהמשך הדרך:

- קפאין הוא הממריץ הבטוח היחיד, אך אל תשכחו שהוא עלול לגרום לעצבנות ולהתייבשות.
- בתקופה תובענית במיוחד, מתינות היא עדיין מעלה רצויה.
- כשאתם מבחינים בכך שאנשים מצויים בלחץ נפשי, הניחו שאתם בעצמכם מצויים בלחץ נפשי.
- בחרו חבר או חברה לעבודה שאתם סומכים עליהם, שמסוגלים להעריך את רמת האפקטיביות שלכם, והתייעצו איתם על בסיס יומי.
- העניקו שירות דומה לחברים לעבודה שסומכים עליכם.
- חשוב לנהל תקשורת בצורה בהירה ואופטימית, אך גם להצביע על טעויות באופן ברור אצל עצמכם ואחרים ולתקן אותן.
- הקפידו על 4 שעות שינה לפחות בכל יממה.
- מחמאות הן כלי עוצמתי למוטיבציה ולמיתון מתח וחרדה.

- כדי להפחית לחץ נפשי, קריטי שכל מנהיג ומנהיגה ישמשו דוגמה לאחרים.
- קבעו לעצמכם לוח זמנים לעבודה ומנוחה, והקפידו ליישם אותן.
- אל תעמדו בזמן ההפסקות.
- ארגנו לעצמכם אזור מנוחה עם נוזלים ומזון, המוגן מפני נציגי תקשורת ועוברי אורח.
- אם ניתן, לכו הביתה לאכול ולישון.