PDF 하루 넘기기 기록

무기력할 때 하루 넘기기 시트

의욕이 돌아오기를 기다리는 동안 나를 덜 깎아내며 쓰는 시트입니다. 지금 상태를 구분하고, 최소 모드 원칙을 정하고, 2주간 기록하고, 필요하면 어디에 연락할지 확인하는 순서로 구성했습니다.

01 지금 상태 구분하기

오른쪽에 해당하는 항목이 늘어난다면 혼자 버티는 단계는 지난 것입니다.

신호	잠깐 지친 상태	도움이 필요한 상태
지속 기간	며칠에서 2주	두 달 이상 지속
쉬고 난 뒤	주말 지나면 조금 회복	쉬어도 그대로
일 밖의 생활	취미와 약속은 유지	일상 전체가 멈춤
몸의 반응	가벼운 피로감	수면과 식욕의 변화
자기 평가	일이 버겁다는 느낌	내가 문제라는 생각

왼쪽에 가깝다면 일정과 업무량을 조정하는 것으로 회복되는 경우가 많습니다. 오른쪽 항목이 여러 개라면 의지의 문제가 아니라 전문가의 도움이 필요한 신호일 수 있으므로, 04번에 정리한 창구를 참고하시기 바랍니다.

02 최소 모드 운영 원칙

평소처럼 하려다 더 무너지는 것을 막는 것이 목적입니다.

구분	평소 모드	최소 모드
하루 목표	할 일 목록 전부	가장 중요한 것 한 개
일의 단위	한 번에 끝내기	25분 단위로 쪼개기
완성도	완벽하게	일단 초안까지만
소통	즉시 응답	정해진 시간에 몰아서
평가 기준	얼마나 해냈는가	오늘을 넘겼는가

03 2주 기록 시트

잘한 것을 적는 칸이 아니라 상태를 확인하는 칸입니다.

날짜	컨디션	오늘 해낸 것 한 가지	회복 행동	잠든 시각

컨디션은 1에서 5까지 숫자로만 적어도 충분합니다. 2주가 지난 뒤 숫자가 계속 낮게 유지된다면 그것 자체가 도움을 요청할 근거가 됩니다. 병원이나 상담에서도 이 기록이 큰 도움이 됩니다.

04 혼자 버티지 않아도 되는 창구

모두 무료이거나 비용 지원이 있는 공적 창구입니다.

창구	이용 대상	연락 방법
근로복지공단 EAP	300인 미만 사업장 근로자	근로복지넷 온라인 신청
심리상담 바우처	우울과 불안이 있는 국민	행정복지센터 또는 복지로
정신건강복지센터	지역 주민 누구나	거주지 센터 방문과 전화
정신건강위기상담전화	누구나, 24시간	1577-0199
자살예방상담전화	누구나, 24시간	109

근로복지공단 EAP 상담 내용은 근로복지기본법 제83조 제2항에 따라 회사에 알려지지 않습니다. 개인 회원은 연 최대 7회까지 무료로 이용할 수 있습니다. 이 시트는 일반적인 정보 안내이며 진단이나 치료를 대신하지 않습니다.

© BIZFORMS 비즈폼 직장인 업무맵