

Як уникнути стресу на роботі?

1. Не беріть близько до серця негативні робочі моменти. Якщо виник конфлікт з колегою, шефом або клієнтом, не варто переживати надто бурхливо. Впоратися зі стресом можна за допомогою візуалізації. Уявіть ситуацію. В якій людина, яка доставляє вам неприємності, повністю залежить від вас або постає в непривабливому світлі. Добре допомагає в критичній ситуації дихальна гімнастика і повільний рахунок про себе.
2. При виникненні неприємної ситуації зосередьтеся не на своїх переживаннях, а на тому. Як виправити становище. Подумайте, що ви можете зробити, які дії краще негайно вжити, кого з колег попросити про допомогу.

Якщо ситуація глобальна, поставте до відома керівництво і запропонуйте свій план дій.

3. Уникайте надмірних робочих навантажень. Коли людина стомлена, навіть звичайні неприємності будуть сприйматися перебільшено гостро. Тому не варто братися за кілька проектів одночасно, працювати без перерв і відпустки. Намагайтеся дотримуватися робочого графіку. Постійні затримки на робочому місці можуть призвести не тільки до стресу, але і до якого-небудь захворювання.
4. Не тримайте все під своїм контролем. Деякі люди вважають за краще все робити самостійно і стежити за всім, що роблять колеги. Навчіться делегувати свої обов'язки і

розподіляти навантаження. Не варто брати на себе занадто багато. Ви ризикуєте не впоратися зовсім або зробити роботу неякісно. І в одному, і в іншому випадку вас чекає стрес через перенавантаження.

5. Заповніть свій розум думками про спокій, мужність, надію, адже наше життя – це те, що ми думаємо про нього.
6. Ніколи не намагайтесь звести рахунки з вашим ворогом, бо цим ви принесете собі набагато більше зла, ніж ворогу.
7. Замість того, щоб переживати через невдачі, будьте до них готові.
8. Не наслідуйте інших. Знайдіть себе і залишайтеся собою.
9. Коли доля дає вам лимон – зробіть з нього лимонад!

*Будьте уважними один
до одного та оберігайте
власне психічне
здоров'я!!!*

Бажаю усім здоров'я:

1. Жити довго – наповнити життя роками.
2. Бути здоровими якомога довше – наповнити роки життям.
3. Розвивати впродовж життя свій потенціал – наповнити його повноцінним життям!

***Як уникнути
стресу на роботі?***



2021 р.